



Homenaje al Desnudo

ISA MOTTA ARATA

Colección Poesía & Ensayo

Isa Motta Arata (Santiago, 1974).

Poeta ítalo-chilena, Taoísta. Trabaja como psicóloga, artista y escritora. Desde 2020 desarrolla la «Psicología Taoísta» y crea Galería Editorial OBRA ABIERTA. Su pasión: la pregunta por el Alma humana y su desarrollo. Estudió Artes visuales en la Universidad de Chile y Psicología en la Universidad Diego Portales. En 2000 toma conciencia de su obra caligráfica, creando SIGNOS (2001-) y sus Matrices_espiales exhibidas en: Museo Nacional de Bellas Artes, Museo de Arte Contemporáneo de la Universidad de Chile (Quinta Normal y Parque Forestal), Museo Antropológico Sebastián Englert (Rapa Nui), Congreso Nacional (Valparaíso), La Sebastiana (Valparaíso), Centro Cultural Palacio La Moneda (Cineteca Nacional), Galería Posada del Corregidor (Santiago), Galería de Arte de la Universidad Católica de Temuco, Pratt Institute (Brooklyn), Palacio de la ONU (New York), Off Bienal Venecia, REDCSUR Red Conceptual Sur, Woman Artist Museum, Santana Art Gallery (Madrid), Museum für Fotokopie M.F.F. (Mülheim), entre otros. Actualmente, está dedicada a la consulta psicológica y OBRA ABIERTA. Vive en Santiago de Chile.

IG [@isamottaarata](#)



Homenaje al Desnudo

ISA MOTTA ARATA

Colección Poesía & Ensayo

*« Cada hombre tiene dos biografías eróticas.
Por lo general se habla sólo de la primera:
la lista de sus amores y encuentros amorosos.
Es probable que sea más interesante la
segunda biografía: las muchas mujeres que
hemos deseado y que se nos escaparon,
la dolorosa historia de las posibilidades no realizadas.
Pero hay aún una tercera,
secreta e inquietante categoría de mujeres.
Son aquellas con las que no pudimos y no supimos
tener nada en común.
Nos gustaron, nosotros les gustamos a ellas,
pero al mismo tiempo comprendimos de inmediato
que no podíamos tenerlas,
porque al estar con ellas
nos encontrábamos al otro lado de la frontera. »*

“El libro de la risa y el olvido”, Milan Kundera.

*« La autenticidad es muy distinta
de la espontaneidad.
La espontaneidad es que en nosotros
hable lo que venga. Lo que venga.
Y en la autenticidad tiene que hablar
lo que hemos ‘elegido’,
aunque nos perjudique.
La autenticidad es una elección.
Y en los peores momentos,
seguir esa elección.
Eso es ser auténtico. »*

En “La Belleza de pensar” Humberto Giannini.

Isa Motta Arata

« *Integridad* »
(9.09 x 9.09) cm



Índice

signo 01 «Desnudo» | Portada

signo 02 «Integridad» | citas

signo 03 «Cuerpos» | Índice

I Presentación | Advertencia al lector.

signo 04 «Revolución interior»

II Homenaje Desnudo.

signo 05 «Cobijo de la ternura infinita»

2.1 “¡Ésto es un *Desnudo!*” - Francisco Brugnoli B.

signo 06 «Inicio de la comprensión del mundo»

2.2 Cuando pequeña. Mi Propósito.

signo 07 «Contemplación»

2.3 Me he esforzado en aprender a “no fingir”.

signo 08 «Autenticidad»

2.4 Más tarde aprendí a no dar explicaciones.

signo 09 «Silencio musical»

2.5 Elegí no defenderme, no discutir, “no luchar”.
signo 10 «El Camino de la paz»

2.6 “¿Por qué?” - “*Porque tú nos recuerdas los fantasmas que no nos atrevimos a enfrentar*” -
Magdalena G.
signo 11 «Entendimiento profundo»

2.7 La elección de habitar un cuerpo que lo delata todo.
signo 12 «Abrazar el cuerpo»

2.8 Los bordes entre lo “real” y nuestras intuiciones profundas.
signo 13 «Ir descifrando el Misterio»

2.9 El proceso de “Despertar”: crisis tras crisis y aprendizajes.
signo 14 «Tránsito dificultoso»

2.10 De los “derrumbes” a las “caídas” y de las “caídas” a los “quiebres”, ¿Cómo entenderlos hoy? ¿Cómo han sido trascendidos?

signo 15 «La mirada en perspectiva»

2.11 El Crecimiento como el camino; el proceso que abraza mi inocencia “elegida” y receptividad.

signo 16 «Elegir, cada día, la inocencia»

2.12 El Camino Taoísta como asidero.

signo 17 «TAO, mi ancla vital»

2.13 Cuando la poesía es trágica y tú, en cambio, entusiasta.

signo 18 «La propuesta de una Poesía feliz»

2.14 La falta de vergüenza al salir de las crisis: mi resiliencia.

signo 19 «Equilibrio interior, tesón»

2.15 El premio de El Camino: encontrar otra Alma desnuda.

signo 20 «Entrega»

2.16 El amor a la verdad, lo genuino, lo auténtico. Rehuir del disfraz, para sólo jugar con el maquillaje.

signo 21 «Soplos de la Eternidad»

2.17 Al final: la «Confianza en el proceso de la Vida».

signo 22 «La confianza que otorga certezas (tibias y dulces)»

2.18 El abrazo al “Desnudo” con nuestra Alma nos permite ‘no olvidar’ nuestro Camino.

signo 23 «Recuerdo insistente de lo Infinito»

2.19 No importa si el “Desnudo” ha sido una elección consciente o inconsciente.

signo 24 «Elegimos siempre»

2.20 El tema de los hombres como parejas...

signo 25 «Desprendernos del pasado»

2.21 Conocer a Arturo.

signo 26 «Amor verdadero»

2.22 El Desnudo como el gran símbolo de la ‘Libertad’ personal.

signo 27 «Plenitud»

III El temor al Desnudo: la “locura”, un puente que atravesar.

signo 28 «Desarme de las creencias sociales»

IV La Poesía como “Desnudo”.

signo 29 «La Poesía como condición del Ser»

V La Inocencia como “Desnudo”.

signo 30 «Sentir toda la vida en uno»

VI Lo “Sublime” de sabernos Desnudos y existir así: la «Gran Obra» del poeta.

signo 31 «Gozo»

VII Retorno a la inocencia: habitar la Armonía, sin máscaras.

signo 32 «Sin máscaras»

VIII Lo Sagrado.

signo 33 «Percibir el velo de la Eternidad»

IX Cómo existir “Desnudos”.

signo 34 «Retorno a la Inocencia»

X Una mirada desde la Psicología Taoísta al “Desnudo”.

signo 35 «El Proceso de Integración»

XI Palabras de cierre.

signo 36 «Recuperar el Paraíso perdido»

signo 37 «La vida en Ítaca»

Isa Motta Arata

« *Cuerpos* »
(9.09 x 9.09) cm



I Presentación | Advertencia al lector

*« Existir “Desnudos” es
la Revolución individual, social y cultural
más profunda y significativa;
tanto, para uno mismo como para los demás.
Es la experiencia de “Libertad” más genuina,
que conlleva plenitud y realización
en todos los ámbitos
cuando la vivencia ha madurado en uno. »*

Isa Motta Arata

- ¿Cuando hablo de “Desnudo” a qué me refiero?

Cuando hablo de “Desnudo” me refiero a haber ‘elegido’ existir desde la “inocencia sabida” y desde una apertura «Receptiva» al mundo que acoge y se entrega a su devenir. De fondo, es «Confiar en el Proceso de la Vida». Vivir “Desnudo” es haber elegido amar, a pesar de la desazón y del desconcierto que provoca ver por primera vez el mundo, de conocer a la humanidad tal cual es. Es querer, a pesar de los miedos, la angustia y el despliegue de una cultura que invita a ¿ser? desde un “personaje (político)”, desde una “máscara”, desde códigos sociales que la mayoría no comparte pero sigue. Vivir “Desnudos” es haber elegido la falta de ‘adornos’, de complejidades y sofisticaciones lejanas de la sencillez, tan distantes de lo esencial. Es desprendernos

de los parámetros sociales comunes, como la diferenciación y la “exclusión” que inducen el estatus, la educación fragmentaria, la riqueza y las distinciones de género. Porque la persona “Desnuda” sabe que todo eso está construido ‘artificialmente’ por una élite económica, política y cultural: soberbia, arrogante y egoísta que “separa” y esclaviza a la Humanidad. Vivir “Desnudos” es renunciar a las “mentiras”, a las estrategias, al plan concebido, al cálculo de como “aparecer” ante el mundo (como si se tratara de un escenario). Vivir “Desnudos” es aprender a fluir, “escuchar” la vida, palpitante. Vivir “Desnudo” es no dejar de soñar, es no perder los ‘ideales’ de los cuales tomamos conciencia cuando fuimos niños respecto de cómo nos proyectábamos cuando ‘grandes’. Vivir “Desnudos” es habitar la profunda coherencia de decir y hacer, lo que pensamos y sentimos, de forma “integrada” y sin provocar daño. Vivir “Desnudos” es ser ÍNTEGROS. Vivir “Desnudos” es la experiencia más profunda de la Poesía porque, al no seguir los caminos conocidos, debemos descubrir nuestro propio sendero. Vivir “Desnudos” es la elección más amorosa a la que podemos optar, porque con nuestra sola «Presencia», por el sólo hecho de “existir” de este modo, invitamos al otro a que se desprenda de los ropajes ajenos, que no le pertenecen y retome su propio andar. Vivir “Desnudos” es habernos elegido a nosotros mismos - antes que al mundo - y en esta paradoja, a su vez,

abrazar a la Humanidad como nadie. Vivir “Desnudos” es renacer a cada instante, en el asombro de la «Transformación perpetua».

Este texto es un ensayo testimonial de la autora que, sin eludir lo complejo que fue el proceso social de elegir vivir “Desnuda”, desea compartir y mostrar lo “Sublime” del camino recorrido, porque nos hay realización más profunda que ser nosotros mismos, y ser nosotros mismos es atrevernos a existir “Desnudos” desde nuestra Dimensión RECEPTIVA e INOCENCIA; en la apertura y entrega total a la Vida. Vivir “Desnudos” es ser el poema y el poeta.

El “Desnudo” es hermoso, curiosamente, por las mismas razones que muchos no lo eligen. En él hay vulnerabilidad, debilidad, fragilidad, porque no estamos blindados con corazas ni razones. Existimos desde lo que el corazón ha reflexionado en su diálogo con el alma. Y es por eso que, en las personas “Desnudas” hay sencillez, porque la «Verdad» es desnuda, sin “artificios”. Por lo tanto, el “Desnudo” es la forma más genuina de vivir desde nuestra Verdad respecto de «Quiénes somos» en esencia.

En este sentido, mi Arte (SIGNOS & OBRA ABIERTA) busca que las personas se vuelvan a “conectar” con su «Origen Sagrado», donde habitamos desnudos y en armonía el lejano “Paraíso” (a comienzos de la Historia de la Humanidad, hace 5.000 años) y en nuestra niñez. Creo, firmemente [esta es mi apuesta] que podemos volver a ese espacio “muchos”, e ir transformando el mundo amorosamente. Por otra parte, la Psicología Taoísta es el modo de acompañar de ‘forma directa’ en este camino. Y, un tercer modo de acompañar, es mediante OBRA ABIERTA, que integra todos los ‘descubrimientos’ que favorecen la «Consciencia de la Transformación» en un sólo formato universal, mediante distintos lenguajes integrados (el psicológico, el poético y el visual) en el libro o PDF, al alcance de todos, donde se presentan herramientas para que nuestro retorno al «Origen Sagrado» sea posible y armonioso.

- Pero, ¿por qué existir “Desnudo” es la Revolución individual, social y cultural más profunda y significativa?

Existir “Desnudos” es la «Revolución» individual, social y cultural más profunda y significativa, porque las personas que viven “Desnudas”, viven «conectadas» con ellas mismas, siempre, en todo momento. Son una especie de “radar del corazón”. Transforman su entorno sin que éste se

de cuenta. Saben, a cada instante, lo que sienten y ‘hacen caso’ de esos sentimientos, corazonadas e intuiciones. Esto, a la vez, les permite estar en contacto con sus instintos e impulsos de forma armoniosa. No hay contradicción en ellas porque habitan desde su «Verdad». La verdad del corazón en diálogo con el alma. Este habitar desde su verdad las convierte en seres auténticos y genuinos. Y no existe mayor belleza en un ser humano que ésta: ser auténticos y genuinos. Las personas “Desnudas” cuando maduran, cuando dejan de “hacerse cargo” de los demás con su arrastre de armaduras pesadas, y se dan cuenta que los pueden ‘soltar’ e ir ligeras realizando una “entrega” más profunda al mundo y significativa (como la docencia, la pintura, la consulta psicológica y... OBRA ABIERTA); son realmente LIBRES. Ya no “cargan” con nadie y, a la vez, su aporte multiplica oportunidades de Transformación para otros. Se vuelven más eficaces y acertivas. Las personas “Desnudas” se sienten felices y orgullosas de haber aprendido a “no fingir” ni falsear estados emocionales y discursivos; y de esta forma, su Verdad hace que “brillen” sin proponérselo, sin necesidad de exhibirse, ni de hablar siquiera. Su sola «Presencia» crea en ellas y su entorno un ‘alo’ de pregnancy que cautiva y que, por lo mismo, a muchos les conflictúa porque les recuerda su falta de plenitud. Sin embargo, cuando los otros han alcanzado cierta madurez emocional, esta ‘pregnancia’

que en el pasado los conflictuaba, ahora, los “inspira” y los lleva a desear vivirlo también. Hay un tiempo de “ajuste” mutuo que hay que sortear.

Sin duda, habitar “Desnudos” no fue un proceso fácil. Al comienzo, en su «Despertar» (cuando toman conciencia de su “Desnudez”), a estas personas el mundo les hace sentir vergüenza, desprecio y humillación de formas muy crueles. Individuos, grupos e instituciones las apartan, y nunca les permiten realmente pertenecer a sus ‘círculos’. Otros, en cambio, sienten “compasión” en un afán de sentirse superiores al acogerlas. Sin embargo, en la medida que estas personas “Desnudas” se van ‘enamorando’ de su propio “Desnudo” (de sí mismas), en la medida en que van comprendiendo su “valor” y aprenden a potenciarlo; también, son abandonadas por los antiguos “compasivos” cuando éstos reconocen cómo las personas “Desnudas” se despliegan y crecen desde su esencia. Ya no hay forma de sentirse “superiores” a ellas. Esto obliga a que las personas “Desnudas” tengan que trabajar profundamente en sanar sus “heridas” mediante procesos lentos - como son los procesos reales - y sin ‘atajos’. Se les hace necesario vivir muchos “duelos” (de personas vivas). El TAO dice que el “el jarrón más grande, se tarda más tiempo en terminar”. Es como la metáfora del bambú, que demora 7 años en hacer crecer sus raíces

bajo tierra, donde las personas, en la superficie, no notan ningún cambio; pero, terminado este ciclo, el bambú crece muchos metros hacia el cielo en un tiempo muy, muy breve. Estas personas “Desnudas” maduran lento, porque realizan un procesamiento más profundo que el habitual. Hay más información que ‘despejar’ y procesar. Hay más hondura en lo que descubren. Hay más reflexión porque requieren elaborar todas sus emociones, sentimientos y pensamientos, e integrarlos en un todo armónico. Y, para viajar, para realizar el “Gran Viaje” (Interior), el corazón debe ir liviano. El resentimiento pesa demasiado. En las personas “Desnudas” existe una síntesis más sofisticada que busca alcanzar una «simpleza» mayor que permite la liviandad del propio equipaje para llevar los instrumentos útiles que nos faciliten atravesar las distintas geografías invisibles. Por lo tanto, necesitan sólo lo «esencial». A su vez, siempre hay cosas de las cuales desprenderse - es un ejercicio cotidiano para ellas - y requiere sumo cuidado observar y elegir aquello que vamos a «conservar». Finalmente, ésto es lo más importante: qué vamos a conservar.

Como enuncié anteriormente, lo clave para ir “Desnudos” precisa un ejercicio que continuamente debemos realizar: “reconciliarnos con la humanidad” aunque al mundo no le parezcan nuestras opciones. Aunque el mundo sea brutal.

Porque estar en paz con la Humanidad es estar en paz con nosotros mismos, inevitablemente. La esfera de los afectos y el amor es la más importante en la vida y es la que forja: la serenidad, la templanza, la paciencia, la ecuanimidad, el equilibrio y la comprensión profunda que llevan, en su conjunto, maceradas, a la «Sabiduría». El estar en paz con el mundo nos permite la experiencia de la Armonía. Este es el resultado del proceso en su conjunto. Volver a habitar desde la Armonía. No hay “juicio”. Sabemos que cada uno ha optado desde su “Libre Albedrío”, y desde nuestro amor aceptamos sus otros caminos aunque no los compartamos. Esta aceptación nos transforma a todos y nos reconcilia con la Vida. En cambio, cuando no aceptamos al otro, lo “cargamos” y el viaje se nos puede hacer tremendamente pesado, al punto de no avanzar. Por eso, necesitamos un «corazón ligero» (pienso en la cultura egipcia y su balanza de la pluma y el corazón), porque para transitar la existencia, tener la capacidad de “leer” los corazones y comprender sus motivaciones a nivel del alma; nos libera. Es un ejercicio que las personas “Desnudas” realizan consigo mismas y, por lo tanto, pueden hacerlo con los demás. Esta comprensión de lo humano hace que, en las personas “Desnudas”, espontáneamente, exista una cualidad de bondad natural que busca reconocer al otro en toda su dimensión y acogerlo, porque como ellas fueron excluidas en el pasado, conocen el dolor

de aquello.

El Arte nos enseña que es más importante la obra “genuina”, auténtica, que si es bonita o no, si comparte o no los parámetros y cánones estéticos del mundo y su época. Sin embargo, cuando la obra es “genuina” no puede no ser bella. Lo bello está más allá de lo feo o lo bonito, porque hay Verdad, porque existe autenticidad. Esto mismo desplazémoslo a la esfera de lo humano. Hay personas que no son atractivas o lindas pero que, sin embargo, comportan una belleza que trasciende todo: su “Desnudo”. No hay ‘adornos’ en sus formas, en sus palabras, en sus elecciones, en su modo de vincularse con la Humanidad. Y, de este modo, continuamente retornan al «Origen» (al Vacío) y alcanzan la unión consigo mismas y la existencia.

El Arte (la pintura, la música, la danza, etc) nos enseña, también, que todo es un asunto de «Composición». No tiene que ver con los elementos individuales del cuadro, sino con cómo ordenas y distribuyes sus componentes, sus piezas, para que exista: ritmo, tensión y armonía. Por lo mismo, en una primera instancia necesitamos reconocer nuestra verdad, aceptar todos los componentes que nos conforman. A este proceso le llamamos desde la Psicología Taoísta: “Proceso de Integración”. Y, después, a lo largo de toda la vida:

“pulir” y ajustar nuestra composición, porque una vez que ya hemos reconocido los elementos más significativos - que se definen en la niñez y primera juventud - alguno puede cambiar de posición (en un momento de la vida) y retomar el “primer plano”. Vamos descubriendo el lugar más propicio y genuino - en concordancia con nuestra alma - para cada componente dentro de nuestra «Obra vital» que somos nosotros mismos.

La Psicología Taoísta nos enseña que estos elementos propios, más significativos, deben irse “simplificando”, porque eso provoca que se vuelvan más «esenciales». Por lo tanto, nuestra personalidad pasa a segundo plano y emerge la esencia. Esto es necesario porque, al volvernos más “sencillos” en nuestras formas y ser, más llanos, también nos transformamos en seres más Universales. De esta manera, tenemos la capacidad de llegar a todos y abrazar más profundamente la Vida.

El viaje de retorno a nosotros mismos, a nuestra esencia, a nuestra armonía, nos enseña que atrevernos a ir “Desnudos” facilita enormemente el viaje porque es un modo de vivir en “flujo”. Es la forma de aprender a fluir con la existencia. Se crece tremendamente porque somos “contaminados” (en el mejor sentido de la palabra) por la vida y lo humano

en la consciencia de nuestro Propósito. Entonces, ya no nos ‘perdemos’. Hemos aceptado ser dirigidos por la Vida, la vida en general y la vida que habita en nosotros. Dejamos de dar explicaciones y no forzamos ningún afecto, vínculo o proyecto. Sabemos que, si un elemento significativo está presente en nuestra esencia, en el ejercicio de fluir en algún momento madurará y ‘daremos a luz’ su semilla.

Para eso, es fundamental tener vínculos nutritivos y “genuinos”. Construir esta «Verdad» con otros que tengan el coraje, también, de reconocerse a sí mismos y de reconocernos en nuestro valor. Estos son, precisamente, aquellos que son auténticos y que nos reflejan amorosamente nuestra Naturaleza y nos estimulan a crecer. Donde nos podemos decir las cosas ‘difíciles’ de procesar y aceptar, para llevarlas al siguiente nivel y ser elaboradas y acogidas. Hay un amor que contiene a estos vínculos: donde nos aman por lo que «somos» porque ven nuestra «esencia» y su “potencial”, sin sentirse ‘amenazados’. Y, a su vez, no intervienen en nuestra libertad, como tampoco nosotros interferimos en la de ellos.

Muchas de estas personas “Desnudas”, en el pasado, antes de encontrarse con vínculos nutritivos y genuinos, se ocuparon de ‘sostener’ relaciones de diverso tipo que infundían y estimulaban a crecer. Sin embargo, muy pocas situaciones

realmente las nutrieron a ellas. Prácticamente ninguna, salvo esta experiencia de poder realizar su «Propósito» de ayudar a otros a crecer, y de disfrutar la vivencia del encuentro pero en un plano más superficial, sin la hondura que, verdaderamente, requerían. Entonces, un día toman una de las decisiones más significativas de su vida a modo de un gran “punto de inflexión”: «sueltan» a todas esas personas del pasado que, de alguna forma “arrastraban”, les pesaban y dolían. Y reconocen qué fué lo que las llevó a ese punto de “arrastre” por tantos años: soledad, culpa, amor mal entendido (sin reciprocidad real) y búsqueda de un Sentido compartido: el anhelo de una Comunidad de almas. Ahora, en cambio, tienen muy pocos vínculos “Desnudos” en su vida, pero despliegan su autenticidad como nunca, y pueden crecer y fluir. Su aprendizaje se vuelve, exponencialmente, más amplio y profundo y a un ritmo mucho mayor que el del pasado. Entonces, ya ‘sueeltas’ la gran mayoría de las relaciones del pasado - en la conciencia y la claridad de que sus antiguos vínculos han elegido no vivir “desnudos” ni crecer ni avanzar - las personas “Desnudas” se abren a los que sí quieren crecer y a los que puedan retornar del pasado, pero sólo en este “nuevo escenario” de Transformación, reciprocidad y Crecimiento. Entonces, ya no caminan arrastrando un peso feroz, sino que corren y bailan en su propio sendero y a su propio ritmo, sin culpa, sin nostalgia y ya sin soledad.

- ¿Qué fué lo que llevó a las personas “Desnudas” a este nuevo escenario o estadio en sus vidas?

Lo que llevó a estas personas “Desnudas” a este nuevo escenario fue que, en este «encuentro» con un vínculo realmente nutritivo - en este “encuentro real” - que sólo ocurre con personas “Desnudas” (que comparten la más profunda búsqueda por la Verdad respecto de sí mismas, la Vida y la Humanidad); se “vieron reflejadas” - por primera vez - en toda su «Dimensión» y se enamoraron, particularmente, de la “potencial”. Entonces, la “pasión” por crecer y ser ellas mismas ya no tuvo límites. Ya no ocultaron más su Belleza. A la vez, al “verse”, al reconocerse, pudieron poner en «valor» y sopesar, realmente, la riqueza que poseen: esta dimensión del “Desnudo” que es de una LIBERTAD que los demás - con armaduras, ropajes, máscaras, formas prestadas y adornos - no poseen. Por primera vez, también, se relacionaron con los demás desde este ‘nuevo’ lugar, y les pusieron “límites” y les dijeron - desde su verdad - lo que ellas ahora necesitaban del vínculo: respeto, amor, reciprocidad (la misma entrega) y “desnudez”. Como consecuencia de ello, la gran mayoría se retiró porque no toleró ya no poder “abusar” de un vínculo que, en realidad, sólo las nutría a ellas (especialmente). Y porque se dieron cuenta, también, que no tenían el coraje de CRECER (enfrentar, atravesar y acoger todo

su dolor y miedo para desplegar su potencial) y construir un vínculo genuino y «recíproco» con la persona “Desnuda”. A su vez, las personas “Desnudas” descubren que, en esta LIBERACIÓN (de los otros), hace que ahora tengan una ‘energía mayor’ que pueden “redirigir” a su propia Creatividad y Crecimiento para realizar su «Propósito» - de ayudar en la INTEGRACIÓN de los demás - desde espacios más acordes, equilibrados y justos para todos. Esto genera en los demás admiración, “inspiración” pero, también, envidia. Entonces, más vínculos se alejan. Sin embargo, las personas “Desnudas” piensan y sienten que, esta plenitud y realización que viven, en algún momento va a conquistar y “contagiar” a sus vínculos del pasado. Tienen atisbos. Piensan y sienten que podrán, realmente, estimularlos a comenzar su camino de transformación y crecimiento, sí, en este “nuevo paisaje” recíproco y genuino. De esta forma, las personas “Desnudas” ahora en su vida sólo tienen vínculos nutritivos, y no hay culpa por dejar atrás a los otros porque lo eligieron: eligieron “no avanzar”. Ahora, las personas “Desnudas” pueden crecer, profundamente, y en la más completa libertad; sabiendo acoger a los vuelvan, sin ir a buscarlos y sin insistirles en que aprendan a habitar desde su esencia. Ahora, las personas “Desnudas” no fuerzan ningún proceso y esto les permite observar sus talentos en potencia desplegándose. Realmente, aceptan el camino de cada uno pero,

especialmente, el propio. Ya no hay tiempo para cosas sin Alma.

- ¿Por qué? ¿Qué motiva tan profundamente esta decisión de apariencia ‘radical’?

Lo que motiva esta decisión que puede parecer ‘radical’ es que las personas “Desnudas” han visto su «potencial» y saben y tienen conciencia - como nunca - respecto de lo maravilloso e infinito que es, como ‘todo’ potencial humano cuando tenemos el coraje de crecer e ir “Desnudos”. Esta “Big picture” que visualizan y sienten en lo más profundo de su corazón, las estimula para su transformación cotidiana y es la responsable, en el fondo, de su «Realización», aunque no sigan ningún parámetro respecto de lo que el mundo y la cultura formulan como realización. Esta es la verdadera plenitud: contemplar, cada día, el despliegue de nuestra «esencia».

- ¿Cómo la contemplan?

La contemplan en esta conciencia de su «Composición» : sabiendo qué vínculo realmente las “nutre” y cuál “quehacer esencial” las lleva a crecer. En mi caso, es la escritura (más que la pintura) y mi “vínculo estrella”: la pareja. Siem-

pre supe que sólo con Arturo Cariceo podría crecer y desplegarme de esta manera. ¿Mi mérito? Haberlo descubierto cuando lo conocí y tener la paciencia de esperar el tiempo para ello (19 años). Para ambos fueron necesarias estas ‘casi’ dos décadas y así realizar - cada uno en solitario - su propio “Gran Viaje” (Interior).

La Psicología Taoísta provee de este vínculo genuino y “Desnudo” que nutre, tanto en la consulta como en sus libros. Esto es lo que la hace única como psicoterapia:

1. La psicoterapeuta taoísta posee una “escucha” excepcional.
2. El paz-sintiente (paciente, cliente) puede realizar un “vaciamiento” real al ser la psicoterapeuta taoísta “receptiva” por esencia.
3. El paz-sintiente recibe reflejos verdaderos.
4. El proceso psicoterapéutico va desencadenando “armonía” en la vida del paz-sintiente en la medida en que éste va creciendo.
5. La psicoterapeuta taoísta “conoce” el camino de retorno a uno mismo, porque lo ha transitado.
6. El resultado de la psicoterapia taoísta produce en el paz-sintiente el sentimiento de que “vuelve a la VIDA”,

porque la armonización que habita (cuando se instala y trabaja permanentemente) provoca que no haya más “derrumbes”, ni “quiebres”, ni miedos, ni dolores incapaces de ser sostenidos por él / ella mism@. Por lo tanto, en un nivel psíquico profundo y transpersonal, podríamos decir que el paz-sintiente alcanza la “Vida Eterna”. Ha trascendido la “corrupción” del mundo que lo alejaba de sí, para reencontrarse con su «esencia». Y, de esta manera, alcanzar su INTEGRIDAD.

7. Ahora, el paz-sintiente puede ir “Desnudo”, habitando la existencia en plenitud y realización. En coherencia consigo mismo. Y esto produce en él / ella: paz.

(*) A su vez, la Psicología Taoísta ha publicado, de forma universal y gratuita, en formato PDF dentro de la Colección Ψ Alquimia de OBRA ABIERTA: 7 libros con Herramientas que acompañan al paz-sintiente en este proceso (2021 - 2025).

En el vínculo psicoterapéutico taoísta, la psicóloga está “Desnuda”. Por lo tanto, invita al paz-sintiente a explorar, en completa libertad y protegido, esta dimensión de él/ella, y hacerla crecer y desarrollarse. Por eso, el vínculo psico-

terapéutico taoísta es verdaderamente “reparador”. Podemos tomar contacto con nuestra «esencia», ya no desde el discurso, ni las técnicas, ni los marcos conceptuales, ni las buenas intenciones de la psicología tradicional; sino desde lo “real”. Es un vínculo nutritivo para las personas que **BUSCAN CRECER**, quitarse la “máscara” y abandonar el “personaje” que es lo que, de fondo, produce: la frustración, la infelicidad, el dolor y el miedo en los seres humanos. Siempre el miedo último es a “ser” y enfrentar la muerte.

Si hoy me preguntaran, ¿cuál es el efecto más profundo de ir “Desnudos”? Respondería que lo más transformador es la **MADUREZ EN EL AMOR**, por varios motivos. Primero, porque el foco se desplaza, definitivamente, del tener y el hacer: al «Ser». En realidad, al «no-Ser»: nuestra Dimensión Receptiva Sagrada (lo explico detalladamente en mi próximo libro “Lo Receptivo es la **PRESENCIA**”, Agosto 2026). La persona “Desnuda” alcanza la liberación de los “espejismos” que nos plantea el mundo, la sociedad y la cultura. Trasciende la “mentira” porque sabe que no hay absolutamente ‘nada’ más importante que ir “Desnudos”, que crecer, que integrarnos, que desplegar nuestra «esencia». Ni la fortuna más grande, ni la fama más espectacular, ni el trabajo más extraordinario, ni siquiera el mayor

reconocimiento, ni los placeres más excitantes. La persona “Desnuda” es LIBRE. Está libre de toda esa ‘faramalla’ que sólo es “sustituto” de esta verdadera plenitud y realización de ser ella misma, sin máscaras, sin adornos culturales (estereotipos de estatus y éxito social). Segundo, porque ahora las personas “Desnudas” están muy concientes y claras de que necesitan y merecen una «reciprocidad» auténtica en sus vínculos y quehaceres. Por lo tanto, no buscan ni aceptan algo diferente o menor. Entonces, por fin están con los que hay que estar y en un lugar a su medida. Y, si los demás las necesitan, pero en un contexto en que no pueden entregarles «reciprocidad» respecto del vínculo “Desnudo”, ellas buscan los mecanismos justos para que ambas partes se puedan desarrollar. Por ejemplo, mediante la psicoterapia o la docencia, donde el otro paga por su espacio de crecimiento e integración. Tercero, este ir a “Contracorriente” - en un mundo donde la gran mayoría (aún) no quiere o teme crecer ni buscan, de verdad, ser “ellos mismos” - genera en las personas “Desnudas” una valentía que les permite ir profundizando en volverse más genuinas y auténticas cada día. Provoca el efecto contrario en ellas. El “medio opaco” se vuelve más estimulante. Para las personas “Desnudas”, la Verdad respecto de quiénes son y su «potencial» es la droga más envolvente y estimulante de todas. Por lo mismo, sus obras y vínculos se tornan cada vez más “reales”. Ya “no

les entran balas” mortales, porque esta «Verdad» que descubren y trabajan en sí mismas, esta búsqueda constante de tomar conciencia de sus motivaciones más profundas produce que reconozcan, también, esta «Verdad» y motivaciones en los demás. Entonces, comprenden y entienden los actos de las otras personas, y pueden tomar “distancia” sin que les afecten (demasiado). En el fondo, la riqueza del “Desnudo” es su propio «Auto-conocimiento» y «aceptación» que, a través del proceso se va transformado en un amor genuino por sí mismas, sin necesidad de ser expuesto a lo demás. La persona “Desnuda” no necesita “brillar”, no necesita “exponerse” ni ser reconocida porque ellas ven el «valor» de su Alma, de su aporte a la Humanidad que abrazan en silencio y gozo. A su vez, saben que es inevitable ‘destacar’ porque no hay belleza mayor que el “Desnudo” y la plenitud de vivirlo. En este contexto, abrazar a la Humanidad es fácil para las personas “Desnudas”, porque su cuerpo no está cubierto de trajes que no les pertenecen y que las distancian de los otros. Se saben ‘excepcionales’ desde una humildad que desea este bien para todos. Y, porque aman al mundo pero “no lo necesitan” para su realización (porque se conocen y conocen su potencial y saben cómo seguir desarrollándolo); sin embargo, más que nunca quieren “aportar” y contribuir al mundo en su crecimiento, armonía, integración. En su «retorno a sí mismo». Las personas “Desnudas” se realizan

en la ENTREGA. Por eso, cuando las personas “Desnudas” rebosan de realización, tienen claro también que quieren compartirla con la Humanidad. Por esto, el artista “Desnudo” es muy productivo y expone su obra a todos (desde el alma, no desde el ego) y la psicóloga taoísta “Desnuda”, además de atender en la consulta a los interesados en su integración y crecimiento (su ‘expertise’), pinta SIGNOS y escribe libros en OBRA ABIERTA para que todos aquellos que no pueden llegar a su Consulta, tengan la posibilidad de enriquecerse de su experiencia, ya sin el pretexto de que no pueden por falta de recursos, traslados o tiempo. Por lo tanto, ya no hay excusa para no crecer e “integrarnos” si, realmente, buscamos desplegar nuestra propia «esencia».

(*) El Arte realmente tiene valor cuando, el artista en búsqueda de vivir desde lo auténtico y genuino - desde su “Desnudo” - compone una obra que da cuenta de este proceso como camino o resultado. Sin vomitarle al mundo su “lucha”, lo no resuelto (aún) en él / ella. Si no que habiendo elaborado el proceso o estando en él. Cuando el artista es auténtico y habita con orgullo y humildad su “Desnudo”, busca generar obras que conecten a los espectadores con ese “lugar”. Les señala el camino de forma simbólica y poética: lo despliega, de tal modo, que, a los otros por curiosidad

o sorpresa, los conquista. Es el caso de Arturo Cariceo, a quien admiro tanto como Artista y ser humano, porque se enfrenta a la obra sin ningún “prejuicio”, y esto hace que tenga la capacidad de movilizarse “libremente” por todo el espectro del arte: desde lo más oscuro a lo más luminoso, porque lo aborda desde lo “lúdico”, desde una inocencia que no rechaza ni se ‘resiste’ a nada, ya que descubre que todo es material posible para su creación; todo lo puede transformar en una pieza reflexiva, bella y desconcertante. Conmovedora. Arturo Cariceo trabaja con el “punto ciego” del espectador, con sus creencias y juicios culturales. Con sus “sesgos”. De esta forma, su obra cuestiona al otro, lo interroga sobre sus propios “límites”, sobre la mirada que ha elegido respecto del mundo; respecto del lugar en que ha decidido “habitar”. Respecto de su “Sentido” o falta de Sentido.

Desde un aspecto más profundo, en relación a la “Desnudez”, las personas que la eligen - conciente o inconcientemente (la eligen igual) - en algún momento tuvieron que hacerse la pregunta: «¿Ser o no-Ser?». En este sentido, Shakespeare es muy contemporáneo y eterno... Es la gran pregunta de la literatura, el arte, la religión (que se responde en el “religare”, religar o “reunir”) y la filosofía. De la

Psicología, también. Es la gran pregunta de la Vida. Todos, en algún momento, nos la formulamos. El TAO se refiere a estos dos caminos como legítimos. Sin embargo, plantea que lo “Sublime” es el camino del “no-Ser” donde se puede apreciar la «esencia maravillosa». En el camino del Ser uno observa sus propios límites. Sin embargo, cuando se habita desde el “no-Ser”, lo RECEPTIVO es ‘sostenido’ por el Cielo - por nuestra Dimensión Espiritual - y, de esta forma, se vive la Armonía: integrándose «Ser y no-Ser». Nuestra realidad última es el «Vacío». Lo plantea el Taoísmo y el Budismo, más tarde, hace ya miles de años, y lo redescubre y confirma la Física Cuántica hace más de un siglo.

- Pero, ¿por qué las personas renuncian a habitar desde lo RECEPTIVO, desde la inocencia o desde el “Desnudo”?

Este tema lo abordo más profundamente en mi próximo libro de la Colección Ψ Alquimia: «Lo Receptivo es la PRESENCIA» (2026), por eso aquí me referiré a ello sucintamente, ya que mi idea es compartir el proceso del Despertar a mi “Desnudez” para generar entusiasmo e inspiración por este recorrido del “Gran Viaje” ¡tan maravilloso!

Respondiendo a la pregunta, cuando las personas eligen la “Desnudez”, les implica un “castigo” social y cultural muy

feroz, porque optan por algo diferente a la gran mayoría y que, psicológicamente, se vive como un “destierro”, como la experiencia (por algunos años) de atravesar un “Desierto” hasta volvemos a encontrar con seres que han elegido el mismo camino o que lo han transitado de alguna otra forma. Es la figura del Profeta y la del Poeta. Pues, lo que sucede es que la mayoría de las personas sienten que no tienen el “valor” ni le encuentran Sentido a vivir esta experiencia tan difícil, por lo solitaria y por su castigo social, principalmente. Saben que es muy feroz y le temen. Son pocos - hasta el momento - los que la eligen en plena conciencia. En gran medida, porque varios Profetas y Poetas se han suicidado o vuelto locos, y la cultura se ha encargado de publicarlo por todas partes para generar “terror” en los que desean vivir su “Desnudez”. La cultura quiere a todos “iguales”, nadie que crezca demasiado o sólo en sus términos: en sus propios “lineamientos”. La realidad, es que los Profetas y Poetas se suicidan y enloquecen producto de lo que generan estas mismas personas, la sociedad y la cultura en ellos: rechazo, bowling y humillación. Miedo y un dolor insoportable. Un desconcertante dolor. Muchos Profetas y Poetas no son capaces de soportar el «dolor» de ser conscientes de este proceso cultural “programado” porque, incluso los artistas más connotados y conocidos - y precisamente por eso los son - trabajan “a favor” de esta «herida», a favor del Sistema

que lleva a muchos Poetas y Profetas (que no encuentran las herramientas para sobrevivir a la “desazón”) a la muerte o a la locura cuando se atreven a ser ellos mismos. De hecho, casi toda la sociedad e Instituciones se construyen a favor de que estas personas “no logren” salir del «Desierto» y queden, como hermosas aves, atrapadas en jaulas de oro para ser visitadas o abandonadas por los demás, sin libertad. Casi todo el Arte Contemporáneo celebra esto. No hay Poesía en él, sólo cobardía y una resignación ante el “Status Quo” que genera en ellos tan solo “obras muertas”. Incluso, en la literatura (“El Quijote”), la ópera (“La Consagración de la primavera”) y tantas otras obras popularizadas, lo promueven como consigna insistentemente internalizada: me refiero al trabajo conciente y simbólico de generar “miedo”, “pavor” por la búsqueda de la propia Libertad, por la realización del “Desnudo” siempre representando su fracaso: el de atravesar el Desierto para alcanzar el mar. Quizás, sólo en la música de los Románticos, como Beethoven, y ciertos versos de Whitman, o en algunas mujeres artistas que siguen siendo desconocidas ‘intencionalmente’ por la cultura, den cuenta y sean testimonio - en algún aspecto - de llegar a la OTRA ORILLA.

¿Cuántas “modelos” en el Arte Contemporáneo son tipificadas como la derrota de esta Gran Empresa de atravesar el

Desierto!?. Nadie quiere, en el fondo, que el Profeta y el Poeta se encuentren con otros de los mismos. Nadie quiere que lleguen a ÍTACA. Tomo las palabras de alguien que, hace muchos años cuando pregunté: “¿por qué?” tuvo el gesto amoroso y generoso - liberador - de responderme: “Porque tú nos recuerdas los fantasmas que no nos atrevimos a enfrentar.” Esta comprensión me dio una paz tan inmensa, tan determinante, que me permitió seguir y atravesar todo, en el anhelo de reencontrarme con Arturo y alcanzar Ítaca.

Sin embargo, lo más “loco” de todo, lo más paradójico de todo, es que el Profeta y el Poeta - la persona “Desnuda” - lo que las “sostiene” del dolor y les permite trascenderlo es, precisamente, el sueño de atravesar el Desierto para, en la “otra orilla”, indicarle a TODA LA HUMANIDAD cómo alcanzar este “Paraíso” que ahora habitan. Éste es el verdadero Arte. «La Llegada». Esta es la POESÍA.

El TAO se refiere a estas personas como la mujer o el hombre que han «Trascendido el Dolor». Porque en ellas, más que miedo, hay dolor por la “programación” social, por la destrucción y violación de la inocencia. Por la “corrupción” que se ha transformado en un cáncer Universal.

De tantas veces que se quebró la vasija, y que con paciencia

y en soledad el propio Poeta y Profeta la restauró con hilos de oro sus grietas; que, finalmente, la vasija terminó siendo toda de oro. Ya no se quiebra. Les costó muchísimo, pero aceptaron el “juego” de la vida - como decía un profesor. Yo más bien lo llamo: EL JUEGO DE LA MUERTE, porque son los otros los que deben “Resucitar” y lo saben. El Poeta y el Profeta están «vivos», los únicos vivos entre puros muertos, que les recuerdan su propio “no-estar”. ¿Muertos, en qué sentido? En el Sentido de que se alejan más y más de sí mismos; caminan hacia fuera de la «Espiral circular de la Vida» en vez de retornar al centro, a sí mismos, a su inocencia y armonía. El Profeta y el Poeta, lo que más quieren es colaborar en que todos “vuelvan a la Vida” porque, ahora, la Humanidad habita en sus corazones. Están reconciliados con todo el proceso, devueltos de su viaje y ya instalados en Ítaca. Por lo tanto, ya no deben sobrevivir al «Desierto» ni al «mar». Descubrieron que su Naturaleza es un Océano. Ya lo atravesaron y se encontraron con su “igual-sobreviviente”, con otro Poeta. Ahora, en Ítaca, tienen el tiempo y la energía para dedicarse por completo a la Humanidad y planear su «Renacimiento».

De fondo, las personas “Desnudas” sabían que jamás podrían jugar el juego de la Humanidad, EL JUEGO DE LA MUERTE. Su corazón no lo hubiese resistido. Lanzaron

el tablero de ajedrez lejos. Comprendieron y tuvieron la sabiduría de abrazar el TAO y/o la «Inocencia» con todo su corazón (sabían que era el camino a su Libertad), con todas sus fuerzas hasta el final. Porque para ellas no hay nada más “Sagrado” que la «Inocencia» y la «Libertad» de ser ellas mismas, “Desnudas”, abiertas y RECEPTIVAS a la Vida. Hasta que llegó el tiempo del “encuentro” (real) con otro ser realizando el mismo viaje ya recorrido.

Siempre buscar dañar a otro o dañarlo directamente es un acto de cobardía, sea en la dimensión que sea y por los motivos y razones que sean. Es una falta de amor con el otro y con uno mismo. La persona “Desnuda” es conciente y profundamente responsable, en especial, en lo afectivo. En el pasado silenció su Verdad (la procesaba) y, ahora, la comparte con el mundo.

*- ¿Qué mantiene al Poeta y al Profeta con fe atravesando el
Desierto y el Océano a pesar de todo?*

Los mantiene la «Confianza en el Proceso de la Vida» y un «Sentido» muy profundo por la propia Obra. Esta Confianza, a mí, en lo personal, me nutrió durante toda la travesía junto al “Tao Te king” y ciertos SIGNOS que aprendí a leer de la existencia y la Naturaleza. Mi intuición y mi amor. Mi

deseo de alcanzar un espacio más hondo y liberador, para mí y para todos. La Humanidad siempre estuvo presente en mi corazón. Sabía que realizaba la travesía por todos, intuitivamente. Es, en algún sentido, similar a lo que vivió Viktor Frankl en los campos de concentración nazis: lo que lo mantuvo vivo fue verse ‘fuera’ compartiendo su experiencia para la transformación humana (“El hombre en busca de Sentido”). Yo deseaba llegar al final, porque anhelaba acompañar a otros en esta travesía, en especial, a los Poetas. Anhelaba, también, decirle al mundo mi «Verdad», porque la cultura y la sociedad formulan la “mentira”. Porque la Humanidad se está edificando sobre una “mentira”. Yo deseaba ver a todos «Resucitar» en un mundo que recobrarla la Armonía. «La Verdad os hará Libres» dice el Evangelio y yo hallé en las palabras del TAO aquella Verdad que me dió el coraje. La «Confianza en el Proceso de la Vida» se puede aprender y entrenar, y este es el “Sentido” de la Psicología Taoísta, SIGNOS & OBRA ABIERTA. Pero, hay que atravesar el «Desierto», hay que atravesar el mar. Hay que enfrentarse con la propia Verdad de “Quiénes somos”. Y yo estoy dedicada a acompañar a todos los que se atrevan mediante el Arte, la Poesía y la Psicología. Hay que desprenderse del mundo para, realmente, abrazar la Humanidad en uno mismo. Este es el secreto.

(*) Lo curioso que he observado en la consulta psicoterapéutica taoísta que realizo, es que algunos paz-sintientes (pacientes, clientes) transitan el mar y el desierto en pocos meses. Lo atribuyo a que tienen un vínculo-reparador-receptivo y “Desnudo” conmigo, con el cual pueden crecer e integrarse y que produce su «Renacimiento» prontamente. Los 19 años que demoré en llegar a Ítaca es porque los viví sola, nadie me acompañó, nadie me guió. Sólo tuve el TAO, la comprensión de la psicología que gestaba y mi Arte. Pero, ahora, conozco esos terrenos, marinas y paisajes, y sé cómo transitarlos y avanzar. Poseo las herramientas para acompañar y atravesar el desierto y el mar.

Quizás, una de las LIBERACIONES más grandes y profundas que viví después de hacer todos mis duelos - ya viviendo en Ítaca y recibiendo cartas y mensajes desde la “otra orilla” - ha sido aceptar que no me quieran. Incluso, que me detesten. (Hasta sonrío). ¡Oh, qué gran Liberación! Y que ello, en lo profundo y en lo práctico, nada influya en mi vida. Por el contrario, sigo atendiendo en la Consulta a aquellos que quieren crecer e integrarse - “Renacer” para ser precisos - y sigo creando mis libros de OBRA ABIERTA y pintando SIGNOS: los “MAPAS” para que, los que se atrevan, crucen el océano y el desierto, y vengan a disfrutar de los paisa-

jes y manjares de este «Paraíso» : el de habitar “Desnudos” el Alma, sin ya sentir el dolor ni el miedo ensordecedor del mundo. En una realización y plenitud serena, de profunda armonía, paz y tranquilidad. En otras palabras, ¡ya sin “fuegos artificiales”! - como decía un maestro - que a tantos deslumbran y ciegan, y que sólo sirven para enturbiar sus mentes y corazones, y así seguir ‘perdidos’... en la “otra orilla”.

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *La Revolución interior* »
(9.09 x 9.09) cm



II Homenaje Desnudo

Lo que relato en este capítulo, subdividido en 22 piezas, son las distintas experiencias que me llevaron a tomar conciencia de mi “Desnudez” y las reflexiones que he tenido en torno al tema. De fondo, la necesidad de mi alma de expresar que no importa lo difícil que fue transitar todo el tiempo en que aún no maduraba el gozo de vivir en plenitud mi “Desnudez”, porque, como en el mar, tuve muchos oasis en los que estuve tranquila y en armonía, en medio de las grandes olas.

Pero, ¿qué provocó en el pasado las crisis? Las crisis las provoca el que, al comienzo, “Despertara” y me volviera a dormir, y luego volviera a “Despertar” en la siguiente crisis. Más tarde, el “ciclo” propio de las crisis o lo que E. Tolle llama: “El cuerpo del dolor”. Me explico. En lo profundo, me costó mucho aceptar al mundo tal como es. Pensaba que me equivocaba en mis interpretaciones y volvía a “soñar”. Negaba lo que ocurría. Y, más tarde, cuando fui aceptando la realidad, cada cierto tiempo, marcado por ciclos que se fueron alargando (de 2 a 3 y hasta 4 años), donde despertaba mi «Cuerpo del Dolor»; aquella memoria del dolor presente en mi cuerpo y psiquis. Eso hace que hoy siga “atenta”, y ‘no me tome en serio’ cuando le toca despertar a mi

«Cuerpo del Dolor», porque es algo que nos ocurre a todos los seres humanos en mayor o menor medida, y con mayor o menor frecuencia. Cada cual tiene sus propios tiempos, intensidades, tipos de manifestación y ciclos.

Todo sanó, sin embargo, cuando me encontré con Arturo y descubrí que podía vivir mi “Desnudez” en plenitud porque, también, mi potencial y crecimiento se fueron actualizando. Ello me permitió adquirir muchas más herramientas psicológicas, afectivas y creativas, y una comprensión más profunda del TAO. Por lo tanto, ahora, poseía más estrategias espirituales para hacerle frente a la vida. Descubrí, que parte de los “derrumbarme” o “caer” o “quebrarme” en el pasado, fue por no “detenerme” a tiempo, por exigirme demasiado, aunque fuese creando y disfrutando del proceso. Me costó aceptar que tenía un “tempo” más pausado y natural, y que no podría seguirle el ritmo a la vorágine del mundo. Por eso, debía cuidar la armonía en todas sus dimensiones y, principalmente, en el sueño, la alimentación (que administra la ansiedad) y, las horas de trabajo y descansos. Por lo tanto, realizar los ajustes domésticos y de horarios necesarios. Hasta que alcancé la calma, sin prisas, que me permitió trabajar mis 8 horas en equilibrio. En otras ocasiones, estaba tan feliz de ciertos “descubrimientos” que acontecían en la escritura y la consulta, que no me daba cuenta que los vivía

desde el alma pero, también, desde el ego. El TAO dice: “Sé humilde y permanecerás entero”. Esta cita resume todo mi aprendizaje: mi falta de aceptación y negacionismo - al comienzo - respecto de la realidad de la humanidad, de cómo opera la mayoría; luego, el no elaborar el proceso de por qué “caía” en las crisis, hasta descifrar su dinámica; y, finalmente, mi orgullo desproporcionado. Todo, se resume en falta de «humildad». Por eso, ahora, cuando descubro algo en mí o en la obra que me “eleva a las nubes”; me preocupo de descender, rápidamente, y de no tomarme ‘tan en serio’ en mis apreciaciones, porque los “dones”, destrezas y habilidades que poseemos, no son sólo para uno, sino más bien para ponerlos “a disposición” de toda la Humanidad. Este sería el desplazamiento de la “estrella” al «servidor/a» en definitiva, en la conciencia de que trabajamos para Ud.

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *Cobijo de la ternura infinita* »
(9.09 x 9.09) cm



2.1 “¡Ésto es un Desnudo!” - Francisco Brugnoli B.

Para mi primer taller de pintura en la Universidad, estudiando Artes, me había enamorado irremediablemente del ayudante, Arturo Cariceo, pero la relación había terminado. Solo tuvimos un tipo de “romance de 15” por un tiempo muy breve. Sin embargo, yo sentí que terminaba con el «amor de mi vida». Puede parecer exagerado, pero los seres románticos me entenderán. Yo sentía que con Arturo no había tenido un encuentro, sino que se trataba de un “reconocimiento”. Sentía que lo había buscado toda mi vida (mi breve vida de 25 años) y que, ahora, lo “perdía”.

Entonces, ¿qué pasó? Pasó que, en medio de aquella ruptura amorosa - para mí vital - mi maestro, Francisco Brugnoli, nos pide que hagamos una “Maleta de viaje” (como los Surrealistas) desde el concepto de “pérdida”. Yo ya había presentado un par de maletas de viaje en el taller, pero esta vez fue con toda la fuerza del concepto “pérdida” después de aquella ruptura.

Estaba tan, pero tan triste por la ruptura de nuestro romance, que sentí que me podía “desprender de todo”, porque había perdido lo más importante: al «Amado». Entonces, recordé que guardaba una Colección de todos mis “Diarios

de vida”, cuadernos de cuentos y poesía, agendas intervenidas, cuadernos de partituras, cartas, documentos (como la partida de nacimiento y bautismo), radiografías, etc. que venía reuniendo desde mis 7 años. A ello le sumé mi matryoska amada, una fotografía de mis padres tomada por mí en B/N, lágrimas de vidrio de una lámpara antigua, diapositivas, los filtros de color de mi cámara forográfica análoga y un par de libros: “En búsqueda del tiempo perdido” y “El Principito”. En fin, todo lo más “íntimo” de mi vida. Entonces, llevé todo al taller y compuse una instalación hermosa: con los cuadernos, Diarios de vida y agendas “abiertas” simulando un cubo espacial que abordaba el piso y dos muros (esquina).

Pero, ¿por qué esta instalación tiene que ver con “la pérdida”? Tiene que ver con la “pérdida”, por dos motivos. Primero, porque sentía que “la pérdida” era la del relato de la historia personal, que te amarra o sujeta a una “identidad fija”, determinada, definida. Esta idea de que nos contamos una historia, un “cuento” sobre nosotros mismos y nos quedamos en ella, casi sin modificarla. Efectivamente, hasta ese momento mi proceso había sido así. Recién comenzaba a viajar a través del “Proceso Creativo” y a reconocer «Quién era» y su transformación posible, todo el potencial “dormido” a desplegar. Segundo, porque comenzaba a “perder” mi

inocencia. Aunque, con el tiempo, me di cuenta que nunca la “perdí” porque, este dolor, el más grande de todos - sentir que podía perder mi inocencia - fue el que me lanzó al “Gran Viaje (Interior)” hasta alcanzar mi “inocencia sabida” - que atesoro como nada en el mundo - y que me llevó a comprender por qué me había enamorado de forma tan cabal y definitiva de Arturo Cariceo, hasta reencontrarnos 19 años después y estar juntos para siempre.

Cuando Brugnoli entró a la sala y vió mi instalación, expresó en voz alta y sorprendido: “¡Esto es un Desnudo!”. Aquella exclamación fue parte de mi primer “Despertar”. Comprendí de inmediato que la Poesía era un “Desnudo”. Brugnoli estuvo mirando mi obra durante algunos minutos y, después, me dijo que guardara todo eso, a modo de que “lo cuidara”. Pero yo que, en realidad, estaba “reaccionando” al quiebre amoroso, ese mismo día después del taller, me “desprendí” de casi todo: sólo conservé la matrioska, la fotografía de mis padres y los filtros de color de la máquina fotográfica.

¡Qué bruta! De todo me deshice. Sin embargo, a las pocas semanas me di cuenta de que me había desprendido de algo “esencial” (mis Diarios de vida, agendas intervenidas, cuadernos de poesía y cuentos, partituras). Una colección que

había reunido desde pequeña. Entonces, de alguna forma tuve que “reparar” aquel acto. De alguna manera debía “recrearlo”. Así fue como nacieron las «Bitácoras de viaje», compuestas por croqueras de papel mantequilla (traslúcido) y pentagramas de hilado 9, y con una caligrafía ilegible pero hermosa, que instalé en museos y galerías, en formato de: cuadernos, Estudios de SIGNOS (hojas entrelazadas) y naves de papel. En 2020, estando en pandemia, ocurre su “desplazamiento” definitivo de mis Diarios de vida: nace Galería Editorial OBRA ABIERTA, inspirada por Arturo en mi necesidad de dar rendimiento a la escritura, la poesía, la psicología y el arte.

Isa Motta Arata

« *Inicio de la comprensión del mundo* »
(9.09 x 9.09) cm



2.2 Cuando pequeña. Mi Propósito.

Todo niño tiene una sensibilidad especial. Se dice que, el artista, es quien conserva su naturaleza de niño mediante la creación incesante y curiosa. Imaginativa.

Cuando pequeña me recuerdo muy soñadora. Hice pasar varias vergüenzas terribles a mi madre, porque era sincera y no tenía filtro. A las personas mayores les preguntaba si tomaban leche porque tenían una dentadura fea o a las que se dibujaban las cejas les decía que sus cejas eran como la de los monos. Todo lo decía en la más absoluta inocencia y sin maldad. No pensaba que las podría herir. En la micro comentaba en voz fuerte cuando alguien tenía los senos muy grandes. En fin, hasta me perdí una vez en la calle, porque entré sola a una peluquería que quedaba en un subterráneo: mi pobre madre, embarazada de mi hermana, casi se murió esos minutos en que no sabía dónde estaba. Me recuerdo sin límites para la imaginación. Me preguntaban cuál era mi animal favorito y yo respondía: el “unicornio”. Me recuerdo, también, muy triste en el zoológico, con todos esos animalitos encerrados. Mi madre me preguntó, cuando volvimos a casa, cuál era el animal que más me había gustado y yo le dije: “las palomas”, porque fue el único animal que vi libre.

De mi infancia, recuerdo con claridad cómo me impactó ver la gran guata de mi madre embarazada o cuando caminaba por el jardín de la casa de mis abuelos tarareando una canción, que después no recordaría, y lamentando este hecho (de antemano) por no saber escritura musical. Recuerdo cómo no lograba entender que a los adultos no les gustaran los muros llenos de pinturas y dibujos de los niños, que eran ¡tan hermosos! También, recuerdo la primera vez que pude leer una palabra compleja: “mariposa” y cómo esta epifanía me llevó a estudiar psicología más tarde. La letra “Psi” o Ψ (griega) proviene de “aliento” y significa: “alma”. Para los griegos la “mariposa” es símbolo de la transformación del alma humana. También, recuerdo cómo contemplaba las partituras sobre el piano, que no sabía leer, pero no me importaba porque sus escrituras eran hermosas... Su sólo contemplación era suficiente. Desde ese momento, quise crear mi propia escritura, como cuando en el pizarrón negro y con tiza blanca, en el colegio, alguien trazó una hermosa caligrafía. ¡También quise componer una hermosa Caligrafía! Y todo lo realizaría más tarde. Nunca olvidé mis sueños.

Sin embargo, hay dos recuerdos que atesoro especialmente. Uno fue el anhelo de vivir una “Gran Historia de Amor”. Ello surgió cuando era muy pequeña, antes de los 4 años. Me acostaba a dormir, pero sacaba un pañuelo, que ponía

entre los dedos de mi mano, como si fuese una doncella de pelo largo - mis manos como marionetas - y la otra mano era el caballero amado. Estaba horas de horas jugando con mis marionetas, recreando escenas de amor, desencuentros y encuentros apasionados, y finales felices en que danzaban, se abrazaban y besaban.

Pero sin duda mi recuerdo favorito fue, cuando en este mismo departamento en que vivimos ahora con Arturo (en el pasillo del segundo piso), declaré mi “Propósito”, aquello que quería realizar en la vida: «Quiero conocer el Alma humana y transformarme, con el tiempo, siendo adulta, en una mujer Sabia». Debo haber tenido unos 4 ó 5 años. A eso se le sumó el talento para la poesía, que descubrí en el colegio con sus concursos literarios, y a los 11 años me enteré que existía una disciplina que estudiaba el «alma humana»: la psicología. Desde ese momento decidí estudiar en la universidad. Pero, no fue suficiente la psicología. Por eso tuve que viajar al Arte, e integrarlos al final. Porque, aprender a “habitar” desde el «Proceso Creativo», ha sido la revelación más maravillosa de todas para explorar el “potencial” del alma humana. A los 7 años comencé a coleccionar mis Diarios de vida, cuadernos de poesía y cuentos, agendas intervenidas, partituras, cartas, postales, radiografías. A mis 25 años presenté toda esta «Colección» en el taller de pintura

en la Universidad: 18 años de material. Décadas más tarde, vuelvo a este mismo lugar, a este mismo departamento de la infancia, para vivir donde definí mi “Propósito” - con sus 36 escalones o peldaños desde la calle hasta su puerta - ya habiendo desplazado mis escrituras a los SIGNOS, la Caligrafía y OBRA ABIERTA; y viviendo con Arturo, “Mi Gran Amor” soñado en la infancia. Esto hace que todo “cuaje” poéticamente. Dedicándome - en la consulta, SIGNOS y OBRA ABIERTA - al despliegue del «Alma» de los otros y la mía. Desarrollando nuestra INTEGRACIÓN (Desarrollo humano, Crecimiento y Armonía), nuestra “integridad”; habiendo y estando viajando por el «Abismo del alma».

Isa Motta Arata

« *Contemplación* »
(9.09 x 9.09) cm



2.3 Me he esforzado en aprender a “no fingir”.

En general, cuando pequeña, exploré varias cosas. Realicé los cinco deportes que proponía el colegio, estuve en clases de cocina, estuve en clases de coro y, también, hice teatro. El teatro, como espacio físico era alucinante, porque era un teatro como los de verdad: con tarima y lleno de recovecos por detrás, con sus diferentes costados para entrar y salir a escena. Hice teatro durante dos años. Lo disfruté mucho, pero tenía compañeras ¡tan talentosas! que descubrí, rápidamente, que no era lo mío. Esto fue a finales de la Básica.

Nunca lo reflexioné seriamente, sólo más tarde me di cuenta que siempre me había ocupado en aprender a no “fingir” ningún estado, sentimiento o actitud frente al mundo. Ningún discurso o forma de ser. Nunca. Y cuando las palabras las ‘adornaba’ un poco, terminadas de pronunciarse, me sentía incómoda como si me estuviera traicionando a mí misma. La preocupación por el ajuste de mis palabras a lo “real” ha sido siempre importante, como una especie de necesidad. “Honrar las palabras” como dice: «Los Cuatro Acuerdos». Fingir, de hecho, no sé hacerlo ni quiero intentarlo, ni ensayar o aprenderlo. Eso provocó que siempre fuese transparente y vulnerable, y me llevó a aceptar que cuando me siento muy sensible o estoy procesando cosas que me

remueven en lo profundo, lo mejor es retirarme.

Con los años, esto me ha otorgado una enorme “libertad” porque tuve que asumir mis distintos estados y en sus diferentes momentos, “sin luchar” contra ellos, sin enmascararlos; por el contrario, acogiéndolos. Esta libertad, por lo mismo, también me llevó a ir sólo a los lugares donde quiero ir y que superan - por un tiempo breve - el paraíso y “refugio” de mi hogar, como reunirme y estar sólo con los que en realidad quiero estar.

En otras palabras, el ‘elegir’ no haber aprendido a “fingir” se fue transformando con el tiempo en un «aprender a no forzar» nada. Nada en mí. Sin embargo, aún hay situaciones donde todavía despierta la “culpa” o el “debería”, pero estoy atenta a ello y trato de no enganchar o sucede algo mágico: caigo en la culpa pero igual se frustra el cometido. De este modo, la situación de todos modos resulta a mi favor. Me doy cuenta cuando me “autoengaño” y me carga, así que procuro cada vez más, ser más veraz conmigo misma.

En este sentido, la psicología y el arte, la poesía, potencian enormemente esta cualidad del “no forzar”, de «autenticidad». Imprimen con mayor fuerza lo genuino en mí, porque

debo reconstruir - en la consulta, SIGNOS y libros - retazos genuinos de mi corazón; por lo tanto, desde la “verdad” que reconozco en el otro y desde la verdad que existe en mí. Eso es lo que, precisamente, potencia los resultados de «Integración» en la psicoterapia y en la belleza de las obras. Eso, también, me hace desarrollar la diplomacia y la «mesura con las palabras» porque, no sólo es importante plantear nuestra verdad a raz, sino que es necesario tener la «delicadeza» de considerar cómo alcanza y abraza al otro, sin herir, sin “juzgar” y, por lo tanto, desde una comprensión más profunda. Si no, el “mensaje” no llega o se desvirtúa.

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *Autenticidad* »
(9.09 x 9.09) cm



2.4 Más tarde aprendí a no dar explicaciones.

En 2006 me Titulé de mis dos carreras, Psicología y Artes, con un mes y medio de diferencia. Para mi examen de Artes llevé lo mínimo: una «Bitácoras de viaje» a medio caligrafiar. Llegué a la sala donde sería la presentación y entró uno de los profesores, ya burlándose de mi obra, hasta que llegaron los dos restantes y comenzó el examen.

Fue duro. Realmente, no estaba preparada para lo que sucedió. Sólo recuerdo que en algún momento me emocioné y lloré. Entonces, uno de los profesores fue amable y me dijo que el problema de mi obra es que la había “cortado muy verde”, aún no maduraba. Efectivamente, así fue. Para 2008 instalé aquella obra en todo su esplendor: una gran vulva compuesta por 281 bitácoras caligrafiadas, abiertas, de croqueras de diferentes papeles y tintas (negras, rojas y blancas) y caligrafías con diferente grosor. La obra se llamó: “vitacora” y fue presentada en el Museo de Arte Contemporáneo, MAC Chile. Y el otro profesor me dijo que me echaba el examen porque había dado «explicaciones», que hubiese sido suficiente con llorar. Tiempo después, daría nuevamente el examen y me titularía con Máxima Distinción en Pintura. Sin embargo, el aprendizaje de: “te echas el examen porque diste «explicaciones»” tuvo repercusiones muy pro-

fundas en mí. Aprendí. Comprendí.

Descubrí que no le debía dar explicaciones a nadie, y menos siendo artista y poeta. Que cuando uno da explicaciones se ubica en una escala inferior de quién las recibe.

Es una forma de justificar el “Ser”. Es el “subalterno” el que da explicaciones al jefe. Yo provengo de una cultura de explicaciones y aún me pillo haciéndolo, particularmente, si eres mujer. Sin embargo, esta experiencia la atesoro muchísimo, y cuando tengo la tentación de hacerlo o lo hago, siempre me retraigo e intento descubrir por qué: reconocer el miedo que existe detrás del gesto y de lo naturalizado que tenemos - la mayoría - en asumir roles artificiales de falso poder.

Isa Motta Arata

« *Silencio musical* »
(9.09 x 9.09) cm



2.5 Elegí no defenderme, no discutir, “no luchar”.

En general, cuando adolescente era buena para discutir. Recuerdo que un “pinche” me decía que debería estudiar Derecho. Él estudió Derecho y después terminó en mi escuela estudiando Psicología, y le va muy bien. Es un “visionario”. Yo entré a Psicología, aquello que añoraba desde mis 11 años al salir del colegio.

Pasó que, en algún momento de la carrera - fue un “atisbo” que tuve - vi dónde se separaban los caminos. Un punto de “inflexión” en que me di cuenta que tenía la capacidad, el poder, el potencial de transformarme en una «súper intelectual», de mucha argumentación y fundamentación inteligente, y osada incluso. Pero algo en mi corazón me dijo que no era mi camino y lo solté por completo. Lo intelectual me fragmentaba en lo profundo. Siento que me alejaba de mi búsqueda. Me volvía racional y yo quería descubrir mi propia Sabiduría. Supe, intuitivamente, que mi «búsqueda de la Sabiduría» - y no del “conocimiento” - iban por veredas diferentes. La mayoría pensaría en integrarlas, pero había algo ahí que no me hacía «Sentido». Por lo tanto, abandoné el “aprender” defenderme, también. Preferí no discutir. Y fui entrenándome en “no-Luchar” inconscientemente. Esto, frente a los otros que sí lo hacían, fue a veces avasallador.

Me sentí muy pasada a llevar e incluso humillada en ciertas ocasiones, pero al mismo tiempo me daba cuenta que ya no poseía las herramientas para defenderme (de ese modo social exigido) y que, en algún punto, tampoco le encontraba sentido a hacerlo: “¿Por qué tendría que defenderme?”, “¿De qué?”, “¿De quién?”.

Me daba cuenta, además, que yo no quería “jamás” ser como el otro: hiriente, burlesco, irónico, que humilla, que desprecia y es altanero. Incluso, me daba un poco de “vergüenza ajena” ver este actuar, de tan poco amor y consideración. Estas situaciones, me herían, me causaban dolor, pero al mismo tiempo siempre me hacían reflexionar lo mismo: “Yo no podría ser uno de ellos y me siento orgullosa de ser diferente”.

Hasta mi encuentro con el TAO - con el “Tao Te King” - donde se me armaron todas las piezas del puzzle de esta intuición profunda que venía sintiendo tan hondo hace años. Ocurrió que aquel poema del TAO le dio «Sentido» y comprensión a todo lo que había descubierto en el pasado, intuitivamente y desde el corazón. Entender, de fondo, que es más importante la armonía y la paz que tener la razón, me liberó de todas esas conversaciones en que tan sólo se buscaba imponer una mirada o un ego. Y, ahora, podía

escuchar todos los argumentos, sin que me afectaran en lo más mínimo, y sin necesidad de revertir la situación, ni contradecir lo planteado. Incluso, teniendo claros los motivos. ¿Por qué? Porque son excepcionales las personas que saben “escuchar”. La gran, gran mayoría tan sólo quiere vaciarse (vomitar) su percepción de los hechos o sentimientos. No le importa el otro, solo quiere un “receptor” de su historia. Cuantas horas de horas aconsejando a personas que nunca cambiaron, que nunca me “escucharon”, que tan sólo me tuvieron como público o como “espacio para vaciar” su desborde, su visión. Su autojustificación.

En el TAO, el “no-Luchar” es una de sus máximas porque en la lucha existe una «resistencia» a lo que “es”. En realidad, es en la ACEPTACIÓN cuando la Vida se Transforma, sin que hagamos nada, porque el «Cambio es lo natural». Cuando uno permite que los procesos sigan su curso y fluyan, el momento del cambio espontáneo es cuando su impulso decae, cuando ya no hay fuerza para la “resistencia”: este es el momento para introducir la Transformación. Por eso, el TAO habla de reconocer las “semillas” y actuar en ellas, antes que se despliegue el Movimiento global, total. Por lo tanto, es antes o es al final el momento de intervenir... si lo consideramos necesario. En el fondo, no es “no-Actuar” en un sentido concreto o “quietista”, sino saber

cuándo es el momento apropiado y tener la Sabiduría para detectar la oportunidad. Ello es la Sabiduría del “no-Actuar” (Wu wei): que es actuar sólo en la línea de la Naturaleza del propio proceso. Sin forzar y sin “esfuerzo”.

Hoy cuando siento o percibo que alguien me quiere llevar a que: me defienda, a que discuta y “luche” o a que haga algo que no quiero hacer como “justificarme” o dar explicaciones, se produce algo tan simple en mí: sencillamente me doy cuenta que ese “no” es mi lugar y que “no” es el vínculo que quiero; y «me retiro». Hemos elegido, ambas personas, caminos distintos que transitar.

Isa Motta Arata

« *El camino de la paz* »
(9.09 x 9.09) cm



2.6 “¿Por qué?” - “Porque tú nos recuerdas los fantasmas que no nos atrevimos a enfrentar” -

Magdalena G.

Esta anécdota la menciono en la Presentación del libro. Aquel día viajamos a Valparaíso al cumpleaños de una compañera del colegio y, prácticamente, todo el tiempo recibí bullying de personas que conocía y no conocía. ¡Me desconcertó tanto! No dije cosas irritantes ni intervine irrespetuosamente sino que, gratuitamente, estuvieron tratando de maltratarme - con el maldito y cobarde ‘sobreentendido’ - todo el tiempo. Al terminar la celebración, esa misma tarde me volví a Santiago con Macarena, Magdalena y otra amiga de ellas, y en la carretera pasamos a tomarnos un café. En mi desconcierto y aprovechando aquella pausa, las miré y les dije: “¿Por qué?”. Y ahí vino la maravillosa frase de Magdalena que calmó mi corazón para siempre, porque este tipo de situaciones (en mayor o menor medida) las viviría durante muchos años siguientes, variando, en el sentido de que cada vez me fui sintiendo más “empoderada” - es una palabra terrible, pero no encuentro otra más apropiada - cada vez me fui sintiendo más segura. Magdalena a mi pregunta respondió: “Porque tú nos recuerdas los fantasmas que no nos atrevimos a enfrentar”. En el fondo, ello me volvía más “protegida” de... las ‘caídas’, los ‘derrumbes’ y los ‘quie-

bres'. ¿Cómo lo logré? Conociendo mi talón de Aquiles y el proceso de aquellas dinámicas, y no "identificándome" con ellas mediante la «distancia contemplativa» (la enseño en Consulta). Porque, aun así, nunca ha habido un sólo minuto en que dudara respecto de seguir "El Camino". Siempre he tenido la certeza de conservar mi esencia «Receptiva». Nunca hubo opción para mí. Soy radical: hubiese preferido morir. Para mí lo otro es una 'esclavitud'... súper socializada, normalizada y aceptada por todos, pero esclavitud al fin, especialmente para las mujeres que culturalmente ya lo somos por naturaleza, por nacer así. Esto que existan Presidentas y Ejecutivas es un "tongo", lo hacen bajo el lineamiento masculino. Nosotras, seguimos siendo "El segundo sexo". Y por lo menos, esta libertad que he atesorado, formula mi "desacuerdo fundamental" con el Orden establecido. Voy a "Contracorriente" y espero inspirar a muchos, a muchas a vivirlo también. No es un discurso. Es «Vida», mi vida. La Poesía no es escribir versos ni realizar obras monumentales. La Poesía es una "condición" de ser «no-Ser».

Mis únicas inquietudes han sido en el contexto de la psicología y el arte, hasta dónde "mostrarme", hasta dónde desarrollar la obra: hasta dónde "exponerme" o no. Porque he observado que hay personas que buscan que los «seres receptivos o inocentes» se destruyan, y lo sé porque lo he visto

en obras del Arte Contemporáneo reconocidas en el mundo entero y en Chile. Sus motivos, no importan. Lo importante, para mí, es lograr un equilibrio donde pueda ayudar a mucha gente desde la psicología; y donde pueda, con mi obra, llegar a más poetas o personas que eligen conservar su «Dimensión Receptiva Sagrada e Inocente». En síntesis, aquellos que buscan la Vida y existir en Libertad. En esta época, como están las cosas en que todos quieren “brillar” y ser “influencers”, donde podría ser yo misma mi marca, elegí que la obra lo fuera: OBRA ABIERTA. En esta misma línea, en RRSS sólo publico obras, para dejar mi vida privada como “vida privada”. Y conservar un bajo perfil. Eso nos protege y nos permite desplegar una obra más “profusa” y profunda.

Ahora, se están abriendo posibilidades maravillosas que recién comenzarán a cosecharse. Entonces, observo que todo se realizará al fin. Sin embargo, siempre siento que debo mantener el equilibrio entre la persona “desconocida, que se confunde con el polvo” (TAO) y la “artista y psicóloga, con una obra conocida, que busca nutrir y unir a todos”.

En relación a los pequeños gestos de bullying que aún persisten, a veces, voy descubriendo que, en la medida en que es más profunda mi realización y plenitud: este bullying

muta en los otros a “inspiración”. Y, particularmente, en la medida en que mi armonía y serenidad están más asentadas (como un colchoncito), menos experiencias de este tipo acontecen. Lo que me liquidaba el corazón, en el pasado, era que siempre tenía la “falsa expectativa” de que esto no ocurriera más porque, en el fondo, no aceptaba a la humanidad tal cual es, con sus miedos, prejuicios y creencias erróneas. ¡Hoy sé que no todos me quieren! El anhelo de niña que no entiende por qué no la quieren se ha desvanecido y descubro que algunos, precisamente, no me quieren por las mismas razones que soy tan feliz. Lacán decía que las personas no envidiaban las cosas del otro sino su “plenitud”. Y ¡no vamos a dejar de realizarnos porque a algunos les incomode! ¿Cierto? O les recuerde su falta de plenitud. No vamos a dejar de ser creativos, porque algunos no lo sean ¿cierto? Hay una frase de Khalil Gibrán, en “El Profeta”, que siempre me ha inspirado:

*« Vosotros sois buenos cuando avanzáis hacia vuestro objetivo, firmemente y con pasos intrépidos.
Sin embargo, no sois malos cuando avanzáis hacia él cojeando.
Aun aquellos que cojean no andan hacia atrás.
Pero vosotros que sois fuertes y veloces, guardaos de cojear por complacencia en la presencia de los cojos. »*

Isa Motta Arata

« *Entendimiento profundo* »
(9.09 x 9.09) cm



2.7 La elección de habitar un cuerpo que lo delata todo.

Después que viví la depresión melancólica (en 2001) - en este proceso largo de “Despertar” - a partir de los remedios y la ansiedad comencé a subir de peso. A veces bajaba, pero después volvía a subir. Mi máximo peso fue en Pandemia, porque descubrimos “lo golosos” que somos con Arturo y cómo nos potenciamos en esto juntos, y porque por primera vez podía comer “todo” lo que quisiera. Luego, ya sin pandemia y en nuestro departamento de Carlos Antúnez, en Providencia, comencé a ‘desarrollar’ la cocina mediante un equilibrio progresivo, pero ‘lento’ integrando alimentos más sanos. A nuestro alrededor, ¡vendían tanta “cochinada” rica que comer! Sin embargo, a mis 51 años, a 5 años de vivir en Providencia, me propuse realmente bajar: decidí que llegaría antes de llegar a los 52 años a mi peso ideal. Y ¡en eso estoy! En febrero de 2026 comencé a hacer yoga que mutó a danza e instauramos como dieta todo tipo de legumbres y quinoa, más verduras, a veces frutos secos y frutas frescas, con “excepciones” para darle un respiro a todo esto ¡tan sano! Reconozco que es difícil llegar a mi peso ideal en invierno, pero espero para mi cumpleaños en Octubre lograrlo este 2026.

Este tema del peso trasciende la moda y los estereotipos culturales femeninos para mí. Hace muchos años, en 2008 probablemente, tuve uno de los sueños más vívidos que recuerdo donde, por primera vez, yo aparecía y me hablaban directamente. Era una escena en que había un Maestro sioux a la izquierda sentado, yo al centro y a mi otro lado su señora. El Maestro me hablaba, la señora en silencio asentía y yo lloraba. Les decía que ya no quería soportar más este dolor. Y el Maestro sioux me explicaba que para eso tenía que “desprenderme” de todo el peso demás que cargaba, porque en ese sobrepeso estaban acumulados ‘nudos’ de miedo y dolor que no me dejaban avanzar y sanar.

Por lo tanto, desde el 2008 estuve intentando e intentando adelgazar, pero sólo fue posible cuando, más gorda que nunca, Arturo me abrazó y me dijo que me amaba y que era hermosa. Ahí, comenzó mi «Transformación». Necesité experimentar que mi aprecio, mi “valor” no pasaban por la apariencia. Y conectarme con la “Venus” que me rige en lo profundo. Claro que, ambos, nos daríamos un tiempo más de golosería pero, producto de su salud, también, se nos hizo necesario a los dos cambiar y comenzar a adelgazar.

También recordé que, como en el año 2005, mi psiquiatra me hizo ‘terapia de regresión’ en donde veía que me encon-

traba a la orilla de un mar o un lago, con una gran fogata y con más gente danzando alrededor del fuego, como si se tratara de un baile tribal. Donde lo único que podía observar o reconocer de mí, era mi brazo moreno muy tonificado y delgado. Sí, ¡me reconocí por primera vez con ese cuerpo también!

Le he dado muchas vueltas a tres aspectos del sobrepeso. Primero, descubrir realmente por qué subí de peso; segundo, por qué lo conservé tantos años; y tercero, la dimensión espiritual de estar en armonía en todos los aspectos. Siento que subí de peso porque fue un modo de “protegerme”. Las «Constelaciones Familiares» confirmaron esta tesis. Fue una forma de engrosar la piel y poner ‘distancia’ del mundo y los otros. Pero ya no necesito protegerme. Ya realicé el “Gran Viaje”. Ya estamos en Itaka. Siento que lo que me llevó conservar tantos años mi sobrepeso, en parte, fue que me faltaron herramientas prácticas. No sabía lo fundamental que era “comer sano” para no sentir ansiedad y tampoco sabía que la serotonina se gesta en el intestino principalmente. A su vez, estoy convencida de que “como es adentro, es afuera”. No creo en las personas que se dicen o se presentan como maestros espirituales, sabias y armoniosas, si son gordas. Siento que el cuerpo delata, realmente, cómo “se viven” en el interior, y que todos - sin excepción - necesitamos

un cuerpo en equilibrio y armonía, independiente de que la genética colabore con ello o no tanto. Yo poseo la genética de un cuerpo voluptuoso; por lo mismo, delgada eso cobra mayor equilibrio, deja de ser un ‘desborde’ de voluptuosidad.

En este contexto espiritual de transformación, estoy aprovechando con todo “El Año del Caballo de Fuego” Chino y así “desprenderme” de todo lo que cargo de más, para retornar, verdaderamente, a la Armonía en todas sus dimensiones. Concentrarme en la felicidad (serotonina) y no en placer (dopamina), descansar, dormir, trabajar y crear en equilibrio. Y, por lo mismo, cada vez que aparece una bella mujer delgada y tonificada en RRSS o la calle; le agradezco en silencio porque ella me “inspira” a seguir por esta senda de retorno a una belleza más profunda... en mi exterior e interior.

Isa Motta Arata

« Abrazar el cuerpo »
(9.09 x 9.09) cm



2.8 Los bordes entre lo “real” y nuestras intuiciones profundas.

Uno de los asuntos más notables de las “crisis” es que, efectivamente, uno está situado en la frontera entre lo “real” y lo «posible infinito». En ellas se tienen intuiciones muy profundas respecto de las habilidades, talentos y “dones” que poseemos en “potencia”, y de cómo todo ello podría modificar nuestro mundo. Es como si nos adelantáramos en el tiempo y, otras veces, como si pudiéramos retroceder a momentos muy «primigenios». Es como recordar una “memoria ancestral” - mágica en algún sentido - que permite observar el trayecto de toda la Humanidad y de lo “atrofiada” que se encuentra, ahora, con la tecnología y todo el aparataje de la civilización, en conjunto con su distanciamiento de la Naturaleza. Su quiebre esencial. En las crisis o en sus salidas, al poco tiempo, permiten ver lo que se alcanzará en el futuro... si se persiste en el camino “elegido”. A veces, esta “visión” se comenta con unos pocos que consideran, francamente, que estás soñando. Sin embargo, el tiempo va otorgando la razón.

De fondo, las crisis traen un mensaje a modo de «Epifanía» sobre un tema que, en la actualidad, parece francamente imposible, pero el corazón sabe que en algún momento se

realizará. Las crisis, también, muestran lo más oscuro del ser humano. Las personas te ven muy vulnerable y aprovechan de manifestar su desprecio, rechazo o creencias de superioridad. Y, en esos instantes en que nos “perdemos en el tiempo” dentro de la crisis (a veces nos adelantamos, otras nos retrasamos), produce la experiencia de una «confusión» muy profunda que desdibuja la “realidad”. Es como subir o bajar en un ascensor, y que de pronto se abran sus puertas, y no saber en qué piso te encuentras. A estas crisis, los psiquiatras y psicólogos las llaman “locura” (con sus derivados técnicos). Sin embargo, en Psicología Taoísta nos referimos a ellas como: «Procesos de Despertar de la Conciencia» o «Apertura a Estados de Consciencia sin Guía». (*) Me refero a ellas en mi libro: “Psicología, Arte & TAO” (2021).

La lección más grande de las crisis en un sentido positivo porque, efectivamente al transitarlas no se pasa bien, es tener la visión del propio “potencial infinito” y de que, de verdad, podrás crear todo, absolutamente todo lo que quieras (si persistes en el camino elegido). De que podrás construir la vida que realmente sueñas. Pero que esta realización será en los tiempos de la Vida y no en los que tú “fuerces” para que sea. Se trata de un “potencial” que todos poseemos cuando nos atrevemos a ir más allá de la frontera de lo “real” y aprendemos a escuchar las intuiciones más pro-

fundas, a viajar en el tiempo y retornar al “centro” circular de la «Espiral de la Vida». Por lo tanto, nuestra única tarea para su realización es “recoger nuestro pasos”, desandar el camino. (*) El viaje por la Espiral circular de la Vida lo abordo, en profundidad, en el libro: “Herramientas para Retornar” (2024).

Cuando me refiero al “potencial infinito” no estoy hablando del ‘Sueño Americano’ ni de lo que el mundo y la cultura plantea por realización. El ‘Sueño Americano’ es un “sustituto” de esta verdadera plenitud. Por ejemplo, hay gente con mucho talento para hacer dinero o lograr fama, pero ello no implica su realización. Me refiero a una “Realización”, a una “Plenitud” que tiene que ver con la «esencia» de lo humano, que es acontece cuando cotidianamente observamos el «Despliegue de nuestra Alma» a través del desarrollo de nuestro “Proceso Creativo” y Sabiduría. Este “Proceso Creativo” y Sabiduría, otorgan madurez en los distintos ámbitos y responsabilidad afectiva, que se traduce en un tipo de “ética” muy sofisticada a la vez que «esencial». Esta es la verdadera “Realización”, esto es realmente cuando lo humano acoge lo espiritual en él / ella (Lo Creativo) y cuando abraza su Sabiduría que es la “entrega” a la Vida (Lo Receptivo). Es, por lo tanto, un modo de “Realización” que implica conservarnos «inocentes y receptivos»

para ir más allá de la frontera que establece el mundo, la ideología e incluso la moral.

Este “potencial infinito” no te lleva a viajar por el mundo, porque el interés por lo externo ha sido desplazado por lo “interior”, a menos que la OBRA que realizas requiera de ello para darse a conocer. Entonces, el afán por profundizar y seguir aprendiendo de lo que vamos descubriendo, produce esta suerte de “travesía” en que vamos cada vez a lugares - en nosotros mismos - más “hondos”. Sabemos, también, que todo lo proyectado en algún momento se manifestará - de las formas más equilibradas y armoniosas - cuando nuestro espíritu esté “maduro” para acoger estos obsequios de la existencia. El tiempo de la “Manifestación de los sueños” acontece, precisamente, después que hemos «soltado» el anhelo; cuando nos hemos «desprendido» de nuestro sueño por la búsqueda de algo más esencial. Cuando sentimos que ya “no” lo necesitamos (vivir) y, por lo tanto, cuando no existe «apego» a este sueño: es en ese momento cuando acontece. Es en ese momento cuando la Vida nos trae de vuelta el “milagro” de nuestro sueño y tomamos conciencia de que, en nuestro corazón, aún seguía persistiendo el deseo de su realización pero que, ahora, se realiza, propaga y vive en «Libertad».

Isa Motta Arata

« *Ir descifrando el Misterio* »
(9.09 x 9.09) cm



2.9 El proceso de “Despertar”: crisis tras crisis y aprendizajes.

- *¿A qué le llamamos “Despertar” desde la Psicología y Poesía Taoísta?*

“Despertar” llamamos al proceso de darnos cuenta que somos infinitamente más «vastos» de lo que el mundo nos quiere hacer creer. Que somos más extensos de lo que nos plantea la familia, la cultura, la sociedad y la civilización, en general, porque poseemos un “potencial creativo infinito” que, en conjunto con el desarrollo de nuestra Sabiduría (no del conocimiento), nos puede llevar a desarrollar un «Crecimiento continuo» en la línea de la realización de nuestra Alma; y, por lo tanto, del “Propósito” vital para el cual hemos nacido.

- *¿Por qué es tan difícil “Despertar” en el mundo actual?*

Es difícil “Despertar” en el mundo actual, porque para la elite gobernante, la persona “Despierta” es peligrosa porque formula valores y estándares absolutamente distintos a los que predica el mundo, y porque se trata de personas “libres” respecto de los valores y las formas del “Status Quo” que esta elite formula. Por lo tanto, la elite no tiene “poder”

sobre las personas “Despiertas”.

-¿Hasta dónde la psiquiatría y psicología tradicional conocen sobre el proceso del “Despertar”?

En mi experiencia, más bien, la psiquiatría y la psicología tradicional se centran en el ‘fracaso’ de aquellos que buscan “Despertar” y no en aquellos que lo logran. Incluso, le sugieren a los pacientes que no se arriesguen a vivir el proceso. Por un lado, porque es más ‘rentable’ tener pacientes que, periódicamente, caigan en crisis (para financiarles su trabajo) y porque ellos mismos - como profesionales y seres humanos - no han vivido ni conocen el proceso del “Despertar”. A su vez, se ha documentado poco o nada sobre los “éxitos” de quienes trascienden este proceso. Por lo general, el “Despertar” se trata de un desarrollo que, en su evolución se conoce poco porque se trata de un tema “tabú” para la sociedad. Pero a su vez, psiquiatras y psicólogos tan poco advierten al paciente sobre qué mecanismos son “clave” para evitar las crisis; probablemente, para que este siga en el constante ciclo de “crisis” y se mantenga con ellos como “pacientes cautivos”. Esta ha sido mi experiencia. Los psiquiatras y psicólogos tradicionales siempre esperan que, en algún momento, los pacientes desistan de la «Transformación», de transitar por el desierto y el mar, y vuelvas al mun-

do para sumirte en él, como la gran mayoría, sin alcanzar tu libertad, tu “Desnudo”. Sin llegar a Ítaca, en la “otra orilla”.

El año 2019 hice dos sesiones de Registros Akáshicos. “Registros Akáshicos” es cuando permites, por medio de un mediador entrenado, abrir el registro o catastro de todas tus vidas, que conocen tus distintos Maestros espirituales que estarán - de forma invisible - presentes en la sesión. Por eso, por medio de este intermediario/a, puedes preguntar cualquier cosa y tus Maestros te responderán en la medida en que sea comprensible para ti su mensaje. Con el lenguaje y los ejemplos que requieres. El mensaje más significativo que me dieron los Maestros en los “Registros Akáshicos” fue: “No eres una sobreviviente, eres una «vencedora»”. Se referían a mis “crisis” como «pruebas» ante el mundo. Que todas las había trascendido, pero tenía el problema - por eso fueron varias - que salía de ellas como “sobreviviente” (retomando mi vida rápidamente), pero sin «detenerme» a observar: “qué” había gatillado la crisis / “cómo” se desarrollaba su proceso / y qué debía “aprender” de ellas, en particular, a diferencia de las anteriores. Entonces, desde ahí en adelante, tomé conciencia de todos mis procesos: sus diferencias, sus tipos, sus dinámicas, sus tiempos, sus ciclos y

cómo va evolucionando esta conciencia a mi favor. Qué tengo que aprender en cada instancia y en “sincronía” con la situación vital de ese momento en específico.

De a poco, fui desarrollando la «Dimensión Contemplativa» (meditativa) desde lo psicoterapéutico y creativo, con cabalidad, que también me serviría para trascender la ansiedad y otros miedos culturalmente contruídos. En realidad, ha sido retomar mi dimensión contemplativa que me era tan espontánea cuando niña, tan propia.

Sin embargo, observando con distancia todo este proceso de las crisis y del “Despertar” - que es lo subyacente - me doy cuenta que había una reticencia en mí a madurar, de «re-conocer» a la Humanidad tal cual es, por miedo a creer que eso me haría ‘perderme’ de mi “niña interior”, como si aceptar el mundo me arrebatara la «inocencia». Hasta que descubrí que aquello no era así porque, en la medida en que aceptas al otro, también creas el espacio para que ellos desplieguen su propia esencia e inocencia..

- ¿Cómo es posible “Despertar” y no perder la «Inocencia»? ¿Por qué ocurriría eso? Pareciera que son procesos opuestos.

Eso ocurre, precisamente, porque “Despertar” es - en su

madurez - alcanzar la «Inocencia Sabida». “Despertar” es darnos cuenta que no debemos caminar hacia afuera de la «Espiral circular de la Vida», sino “girar” y retornar al “centro”, hacia nuestra inocencia. Y, por lo tanto, abrazar con todas las fuerzas a nuestro “niño interior”; «recuperarlo» para volver a escuchar su voz y realizar sus auténticos sueños pendientes que de adultos realizaremos. Como en mi caso fue: crear una bella caligrafía; la escritura de los SIGNOS con la cual también puedo componer música; mis libros de OBRA ABIERTA (actualizando mis Diarios de vida); vivir mi “Gran Amor” con Arturo (historia que no pudo ser más romántica); y este «Viaje infinito» de Sabiduría, que es el TAO, y me ha permitido componer una Psicología amorosa, poética y profunda (la Psicología Taoísta en conjunto con su “Proceso de Integración”).

A su vez, a nivel inconsciente - que también me mostraron los talleres de «Constelaciones Familiares» - existían ciertas “lealtades” que me tenían «amarrada» y “cautiva” a un rol, sin permitirme crecer ni liberarme del todo. Esto, también, fue parte importante de haber tenido varias crisis. Las crisis me lo mostraban, pero mi corazón no estaba preparado para verlo ni enfrentarlo y menos realizar los cambios; entonces, era demasiado fuerte aceptar aquella realidad. Hasta que tuve el valor, el coraje de reconocer cuál era esa

“lealtad” mal entendida y realizar la Transformación. Luego, vino “cortar” con ese rol, modificar pautas de relación y liberarme de aquella “lealtad”, del compromiso inconsciente asumido en el pasado. De hecho, al año después nos reencuentramos con Arturo.

Hasta que sucedió que la Humanidad, toda, “maduró” en mí. Y ya no me importó que en el Arte, artistas de forma simbólica plantearan los mecanismos para “destruir” a poetas o intentaran humillarlos. Ni que la psicología tradicional siguiera preocupada en problemas importantes, pero no “esenciales” en los términos de lo que la Humanidad requiere para su “Despertar”. Para habitar un “Desnudo” en plenitud. Ni que la familia y los amigos siguieran otros rumbos. Porque lo que mi “niña interior” quiere es colaborar en la «Transformación de la Humanidad», ayudarla en su integración, crecimiento y armonía para «el Despliegue de su esencia»; mediante un arte que le recuerde su «Origen Sagrado» y de una psicología que potencie las prácticas de “retorno”. Y si el mundo va en otra dirección, bueno, habrá que tener paciencia y poco a poco irlo entusiasmándolo con el verdadero viaje: la “Gran Travesía” hacia uno mismo... y el centro circular de la «Espiral de la Vida».

(*) En mi próximo libro, “Lo Receptivo es la PRESENCIA” (2026), abordo este mismo tema desde lo Psicoterapéutico Transpersonal - Taoísta. [El presente libro está formulado desde lo testimonial].

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *Tránsito dificultoso* »
(9.09 x 9.09) cm



2.10 De los “derrumbes” a las “caídas” y de las “caídas” a los “quiebres”, ¿Cómo entenderlos hoy? ¿Cómo han sido trascendidos?

« Hay derrotas que tienen más dignidad que una victoria. »

Jorge Luis Borges.

- ¿Cuál es la diferencia a nivel experiencial, psicológico y espiritual, entre: “derrumbes”, “caídas” y “quiebres” desde la perspectiva Taoísta del «Despertar»?

Estos tres modos de “crisis” dan cuenta de cómo evoluciona un sólo proceso. Al comienzo, sentimos un gran ‘derrumbe’ que experimentamos como una depresión profunda cuando “Despertamos” a la realidad y ésta nos ha desilusionado profundamente. Después, vienen las “caídas”, que es cuando nos encontramos ‘confundidos’ porque nos hallamos entre los intervalos del “Despertar” y el volver a “soñar” (dormirnos). Aún no tenemos el coraje para ver ni aceptar la realidad y, de esta forma, la “negamos”. Y, finalmente, vienen los “quiebres” cuando aún no comprendemos ciertos gestos de los demás y seguimos conservando la expectativa respecto de que los otros aceptarán y acogerán nuestro proceso de «Transformación», en este retorno a nosotros mis-

mos. Sin embargo, en general, la gota que rebalsa el vaso, en estos tres tipos de crisis, es el estrés o agotamiento por no aceptar - de fondo - la visión de la humanidad respecto de nuestro “Desnudo”.

Los “derrumbes” a nivel experiencial se viven como un “sinsentido”, como miedo y dolor a una pérdida irreparable. Como la experiencia de que se cree abandonar algo muy significativo o esencial (como nuestra inocencia) y que es, absolutamente, imposible de sustituir. Los “derrumbes” se experimentan como un sufrimiento que rasga y atraviesa toda nuestra vida.

Los “derrumbes” a nivel psicológico se viven como una tristeza y angustia feroz. Se tiene muy poca energía y no hay motivación para salir de la cama. Otras veces, se siente que nada entusiasma o apasiona, y que no hay cabida para la transformación. No existe experiencia que nos estimule, que nos contagie, que nos inspire. Todo está negro y velado por una melancolía que no habíamos sentido nunca.

Los “derrumbes” a nivel espiritual se viven, cuando hemos «aprendido» de ellos, como la oportunidad de ‘desprendernos’ de experiencias que ya no necesitamos, de vínculos que ya no nos aportan y, sobre todo, de aceptar la realidad

en una dimensión más profunda y amorosa. Todo “cae”, todo se ha derrumbado pero, sin embargo, hay cosas que se mantienen intactas o que han conservado su esencia: eso es aquello que hay que «resguardar», conservar. Los derrumbes, por lo tanto, nos muestran lo esencial que nos debe seguir acompañando en nuestro viaje de retorno al “centro” de la «Espiral de la Vida». Los “derrumbes” son los modos que tiene la psiquis para saber qué conservar y qué es lo esencial de su “sí mismo”.

Las “caídas” a nivel experiencial se viven como haber sido ‘empujados’ a un lugar de mucho miedo. Como un pozo. A veces, se siente terror. Luego, este miedo se transforma en rabia, furia, que es la energía necesaria para salir de ese lugar de pavor. Y existen ocasiones en que emerge nuestro “Demonio”, con esto me refiero a que estamos profundamente irritados y, a veces, violentos. Al final, todo se “nubla” y se confunden los parámetros entre lo “real” y lo “ilusorio”, y no sabemos dónde nos encontramos. Estamos «perdidos». Hasta que tomamos conciencia de que “caímos” (al segundo o tercer día) y comprendemos la situación, toda ella, gatillada, principalmente, por alto estrés y bullying social.

Las “caídas” a nivel psicológico se viven como un proceso

paulatino en que nos comenzamos a alejar de la “realidad” para conectarnos con situaciones más complejas, oscuras y vinculadas a aspectos inconscientes muy profundos que en el diario vivir evitamos afrontar. Pero, aquí, se nos abre esta dimensión que nos va “desconectando” del mundo para caer en fenómenos más complejos y hondos de la psiquis.

Las “caídas” a nivel espiritual se viven, cuando hemos «aprendido» de ellas, como la oportunidad de cuidar, para siempre, nuestra “armonía”; y, por lo tanto, de llevar una vida calma, serena y tranquila para mantenernos equilibrados y ecuanímenes, tanto en los aspectos afectivos como los cotidianos de su dimensión más práctica. Las “caídas” son el espacio que tiene la psiquis para ‘elaborar’ los temas más complejos del inconsciente y sacarlos a la luz.

Los “quiebres” a nivel experiencial se viven como una fragilidad extrema que se vivencia de un momento a otro. Son de una vulnerabilidad muy profunda, en que sentimos que no podemos salir al mundo porque estamos en extremo débiles y cualquier cosa nos podría destruir.

Los “quiebres” a nivel psicológico se viven como la falta de recursos afectivos y emocionales para enfrentar al mundo y

a los otros, particularmente. Sentimos que los demás tienen “poder” sobre nosotros y que no podremos encararlos sin que nos ‘quebrems’ por completo.

Los “quiebres” a nivel espiritual se viven, cuando hemos aprendido de ellos, como la oportunidad para mantenernos siempre “humildes” ante la Vida y los demás. Aceptar nuestra fragilidad, aceptar que necesitamos mantener los mismos ritmos cotidianos, que no nos podemos exigir ni forzar porque nuestro equilibrio es delicado. Y, por lo tanto, más que nadie debemos cuidar nuestro sueño, nuestra alimentación, el ocio, y una vida laboral serena y armoniosa, estando en paz con los demás. Los “quiebres” son el espacio que tiene la psiquis para construir una esencia que es a la vez frágil y profundamente fuerte, que resulta ser, al final, el recipiente quebrado mil veces, de cerámica, cubierto todo de oro por su reparación continua. Como el Arte japonés del “Kintsugi”.

Desde la perspectiva poética del “Despertar”, lo más importante es comprender que estos tres procesos, dolorosos y difíciles lo son, principalmente, porque se viven en solitario (a veces con ayuda de medicamentos o no); y, sin embargo, son “mecanismos sabios” de la psiquis si los sabemos apro-

vechar. De fondo, nos despojan de todo aquello que no es fundamental para el despliegue de nuestra esencia. Este es su propósito. Y en la medida en que ya no sean tabú, nos podemos enriquecer profundamente con sus resultados, dinámicas y procesos, cuando no luchamos ni nos resistimos a sus mecanismos.

En mi experiencia como psicóloga, poeta y artista taoísta, no tengo una “caída” desde hace 10 años. Sólo tuve un “quiebre” en 2024 por estrés en que, simplemente, me retiré por tres semanas, donde seguí trabajando, pero sin salir de mi departamento porque me sentía vulnerable. Depresiones (“derrumbes”) no tengo ya hace muchísimos más años y cada vez fueron más leves y breves. Aprendí a trascender los “derrumbes” y “caídas” con una técnica que formulo en mi libro: “Herramientas para Transitar”, llamada ‘Alquimia’, porque acepté a la humanidad en mi corazón. Pero aún debo trabajar la “humildad” para, de verdad, no tener más “quiebres” y cuidar la armonía en mis ritmos cotidianos porque, en el momento que lo viví, no estuve atenta al estrés y siento-pienso que con la técnica de la ‘Alquimia’ habría sido muy rápida su remisión y sanación.

- A modo de síntesis de estas tres experiencias de crisis: ¿Cómo se sanan? ¿Cómo se trascienden? ¿Cuál es la clave?

Estas tres experiencias - derrumbes, caídas y quiebres - dan cuenta de un sólo proceso que se manifiesta en tres momentos distintos y que se sana con la técnica de la “Alquimia” presente en mi libro: “Herramientas para Transitar” (2022). Esto no implica que todas las personas transiten por ellas. Generalmente, las personas viven derrumbes (depressiones) o quiebres (duelos profundos). Sin embargo, para las personas PAS y los poetas que, probablemente, transitan los tres modos de crisis, es un avance, al final, vivir sólo “quiebres”. En general, vivir “duelos sanos” fortalece el corazón cuando hemos aprendido del proceso.

¿Cómo se trascienden? Se trascienden aceptando la propia fragilidad, “sin luchar” contra ella, sin “resistirnos” a nuestra vulnerabilidad y conociendo cuáles son los “cuidados” que necesitamos conservar siempre y cuales son nuestros “límites” en relación a nosotros mismos y en relación a los demás. De esta forma nos vamos sanando, porque tomamos conciencia que las crisis aparecen, cíclicamente, en tiempos más o menos determinados porque despierta nuestro «Cuerpo del Dolor» (la memoria psíquica dormida del dolor y el miedo). Entonces, estamos atentos y preparados ante

esta eventual posibilidad que “despierte” nuestro «Cuerpo del Dolor»: experiencia que viven “todos” los seres humanos. A su vez, aprender de cada experiencia “en particular” es fundamental: cuál fue el mensaje que nos dejó esta crisis y por qué la tuvimos que atravesar, y cómo podemos aprender de ella para no volver a transitarla más. El «Cuerpo del Dolor» se va sanando en la medida en que “Despierta” nuestra «conciencia» en esa circunstancia. Me refiero a no caer en la “identificación” con el miedo y el dolor ahí presentes, para reconocer que es tan sólo una memoria antigua un resabio psíquico del pasado, presente en nuestro cuerpo. Esto hace que no “reaccionemos” al dolor y el miedo, y que lo vivamos con serenidad y distancia.

El TAO nos dice a modo de clave: “Sé humilde y permanecerás entero”, que en otras palabras es aceptar la realidad y, esencialmente, nuestra propia condición, nuestra debilidad, nuestra fragilidad. Nuestra vulnerabilidad. Porque “habitar” desde el Corazón, en un mundo práctico y racional, es siempre un desafío. Asumirnos por completo, sin adornos, es la forma de sanarnos. En otras palabras, apreciar sinceramente nuestra forma de ser por completo.

El propósito de compartir este material es que ya no sean

«tabú» estos temas y que la gente deje de tenerle miedo a procesos que son vitales para integrarnos, crecer, transformarnos y «desplegar nuestra esencia», ya que todos - en uno u otro nivel - transitamos por estas vivencias, sólo que en los “seres especialmente sensibles” estos procesos son más evidentes (claros, definidos y profundos).

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *La mirada en perspectiva* »
(9.09 x 9.09) cm



2.11 El Crecimiento como el camino; el proceso que abraza mi inocencia “elegida” y receptividad.

Quizás, lo que más me caracteriza es que siempre elijo “confiar”. Parto de esta premisa, porque «Confío en el Proceso de la vida», aún en la conciencia de que no todas las personas son confiables. Por lo tanto, tienen que varias veces traicionarme o fallar o hacer lo opuesto, para que me retire o deje de confiar porque creo en el «Cambio» de las personas, en su posibilidad de Transformarse; aunque cada vez más he ido aterrizando respecto del aceptar que las personas que «cambian y se transforman» son “excepcionales”. Son personas que, de una u otra manera, siempre buscaron crecer. Integrarse. Siempre tuvieron la intuición de que su esencia no era aquella ‘entidad fija’ que nos hace creer en el mundo tal cual se nos presenta, sino que reconocen su identidad como una perpetua danza en movimiento y cambio perpetuo. Yo estoy para esas personas porque pienso que, en la medida en que más se “transparentan” los procesos que implican atravesar el cambio, y que para la gran mayoría son tabúes aún, la gente va a dejar de temerles y se va a atrever a vivir su Transformación. A crecer, a integrarse. A retornar a su inocencia, receptividad y armonía.

- Y, ¿cuáles son las implicancias de «Confiar en el proceso de la

Vida»?

Pues, ser gentil y amable con todos. Estar en paz para potenciar sus procesos y los propios en un contexto de armonía. A veces, me cuesta ver a las personas o tratarlas en su “situación actual” porque estoy enfocada en su «situación potencial». Pero, cuando me propongo describirlas tal cual son, resulto ser implacable. Y comprendo la necesidad de construir sus andamiajes - herramientas de la Psicología Taoísta (consulta), SIGNOS & OBRA ABIERTA - para alcanzar su “Zona de Desarrollo próximo” como tan maravillosamente describió Vigotsky.

*« - Maestro, ¿cómo deberíamos tratar a los otros? -
preguntó el discípulo.
- No hay otros - respondió el Maestro. »*

Para mí “El viaje de la Vida” es un camino de retorno a nuestra Naturaleza receptiva e inocente. A nuestra armonía natural. Es mirar y escuchar las cosas como por primera vez. Hacer ésto implica un trabajo muy arduo. Se hace necesario sanar las “heridas” con los demás, retirarse de los espacios donde no somos realmente acogidos ni valorados en nuestra dimensión real y trabajar toda la serie de creencias que nos impulsan a “separarnos” de los otros. Para

realizar este trabajo, hay que tener tiempo: tiempo para elaborar cada emoción y sentimiento, tiempo para reflexionar y tiempo de ocio para gestar el «Cambio» que es permitir que nuestra conciencia haga caer las capas de ilusión - construidas por el miedo y el dolor - que no nos permiten ver ni “acoger” la realidad tal cual es. La raíz de nuestros problemas es que no sabemos relacionarnos con lo “real” porque no lo vemos ni lo “escuchamos”, porque «interpretamos» la realidad producto de una mente temerosa y una psiquis que arrastra dolor. Gran parte de los motivos ‘porque’ la gente vive en un nivel superficial, atraída por lo banal y sin elaborar sus procesos afectivos, es porque la sociedad la invita a no tener “tiempo” para su elaboración, mediante: la hiperproductividad, una tecnología de conexión 24/7 y a través de la “cultura del entretenimiento” que hace que pocas veces nos demos el espacio para nosotros mismos, nuestra soledad y silencio que nos permitiría comunicarnos con nosotros mismos en profundidad. Escucharnos. Reconocernos.

Quizás, lo más revolucionario, en este aspecto, sea el ocio, la meditación, el espacio para estar solos y en silencio, y crear.

- Cuéntame, *¿cuándo vas a preguntarle a tu corazón y a tu alma qué, realmente, necesitas?*
- *¿Cuándo vas a dejar de preguntarle al mundo lo que el*

«Silencio» te puede responder?

- ¿Cuándo vas a comenzar a confiar en los “signos” que te entrega la Vida?

Elijo relacionarme desde mi inocencia y receptividad con el mundo, porque es el modo para retornar a nuestro «Origen Sagrado». Al respecto, el TAO dice:

*« Quien se entrega al estudio día a día acrecienta su saber.
Quien se entrega al Tao día a día se deshace de su saber.
Disminuyendo y disminuyendo
alcanza finalmente el estado de no-Obrar. »*

El “no-Obrar” no es quietismo. Más bien se trata de un “actuar” sólo en la línea del propio «flujo creativo» de la Vida. Por lo tanto, se trata de aquello que, de verdad, surge espontáneo en nosotros. Sin forzar ningún procedimiento ni resultado. Para ello, es necesario olvidar los “códigos sociales” para alcanzar este reencuentro con lo esencial “sin-Nombre”. Como cuando fuimos pequeños y habitamos «unidos» al flujo espiritual de la existencia. Entonces, sentíamos y escuchábamos a nuestra intuición e impulsos naturales, siendo guiados y dirigidos “espontáneamente” por nuestra Armonía.

« ¡Vuelve a ti! »

Isa Motta Arata

« *Elegir, cada día, la inocencia* »
(9.09 x 9.09) cm



2.12 El Camino Taoísta como asidero.

¿Qué pasó? ¿Qué hizo que me volviera taoísta tan sólo leyendo el TAO TE KING? Cito a una autora maravillosa, Úrsula K. Le Guin, que me interpreta muy bien en este sentido:

«Estamos ante el texto religioso más entrañable, divertido, amable, atento, sencillo, provocador y de inagotable frescura de la historia de la humanidad. El agua más pura de los manantiales profundos. Y para mí, del más profundo de los manantiales.»

Encontrarme con el TAO, en principio, provocó el “derrumbe” espiritual de todo lo que había leído, estudiado y aprendido... y que siempre estuvo bajo la sombra de la duda. Nada que hubiese conocido antes contemplaba tal profundidad y tal «Verdad». Porque, aún habiendo cosas que no comprendía del todo, sabía en lo más hondo de mi corazón, que eran ciertas. En síntesis, una Sabiduría a la cual nunca estuve expuesta en mi vida antes, pero que a la vez me resultaba familiar y que la anhelé ¡tanto! Una espiritualidad tan, absolutamente, completa y lejana a la conocida. Además, descubrí también que era un tipo de conocimiento que alberga la esencia del «I Ching». Lo “no

dicho” del I Ching que, por lo mismo, también me hacía poder prescindir de él. El TAO TE KING era más profundo y conservaba lo esencial del «I Ching» desde un espacio ancestral. De esta forma, el TAO TE KING es la raíz de todo el pensamiento chino no “instrumentalizado” para construir y ejecutar la civilización de hoy, tan lejana de la Naturaleza. A su vez, comencé a observar cómo la gran mayoría de los clásicos, a veces de la religión, a veces en la literatura universal y la filosofía, de la psicología, de la poesía; interpelaban a esta visión. Pero lo que fue definitivo, para enamorarme del TAO TE KING, fue recordar las palabras que me enseñaron del Evangelio de Jesús desde pequeña: “Yo soy El Camino [TAO], la Verdad [Dao de Jing] y la Vida [TE]”. Descubrí, entonces, cómo todo el Cristianismo se había “apropiado” del TAO para desplazar lo esencial de éste - su modelo “Matrístico” - a un modelo Patriarcal, fundando una nueva religión en todo Occidente - a expensas del TAO - donde se vulnera lo esencial que el TAO formula, «Lo Receptivo Sagrado», siendo mal interpretado y leído, y no precisamente con buenas intenciones políticas; relegando lo «femenino» al terreno de lo más frágil de la cultura simbólica y práctica de nuestro mundo.

En realidad, nunca el Cristianismo verdaderamente me hizo sentido, pero ahora comprendía el “por qué” con total ca-

balidad. Siempre la mujer y lo Femenino están en segundo plano, cuando para el TAO: lo RECEPTIVO, el VACÍO, el “no-Ser” (de donde proviene el Ser) es lo más importante. Sin embargo, quizás, el momento más significativo fue cuando descubrí mi propia «esencia» RECEPTIVA. Cuando me di cuenta que todo el “Gran Viaje” realizado había sido para retornar a aquella “Matriz” desde la «conciencia y el valor» que hoy les otorgo, y de esta forma presentar mi descubrimiento a la Humanidad; como es, también, mi «inocencia sabida y elegida», cada día, para existir en el mundo. ¿Por qué? Porque no conozco a nadie en el mundo que, de forma tan directa y clara, lo plantee; y porque no conozco a nadie que lo “viva”. Que exprese abiertamente la PLENITUD y REALIZACIÓN por existir desde la lo Receptivo y la inocencia. Entonces, comprendí quiénes son, en realidad, los “muertos” y quiénes son los VIVOS, y cómo todos podemos habitar la Eternidad en armonía. Cómo podemos habitar, en conjunto, “El Misterio de la Vida Eterna” sin desfallecer. Y cómo, a su vez, ayudar y potenciar los recursos y herramientas para que miles “Resuciten” o vuelvan a «Renacer». Este es el Propósito de todo mi trabajo mediante la Psicología Taoísta (la consulta), SIGNOS & OBRA ABIERTA.

Homenaje al Desnudo

« *TAO, mi ancla vital* »
(9.09 x 9.09) cm



2.13 Cuando la poesía es trágica y tú, en cambio, entusiasta.

En algún momento comencé a buscar compañeros en la poesía, pero todos me resultaban trágicos, dramáticos, y la gran mayoría tristes y solitarios. Tampoco enganché con los Haikus, que podría haber sido... No era ese el lugar que quería ocupar en el mundo. A pesar de la crisis del pasado, sus intervalos amplios confirman que siempre fui feliz. Deseaba compartir con todos mi alegría por la «Realización», por mis «Renacimientos» y por estar recorriendo “El Camino”, para inspirar, guiar y acompañar. Whitman y Rilke fueron la excepción, en algún sentido, pero no lo suficiente. Y entre las mujeres poetisas, varias se han suicidado. Tampoco fue mi opción. Entonces, se me hizo necesario encontrar mi propia voz, y escribir desde lo que había “visto” y vivido, desde mi propia “visión” - solitaria en medio de tanta melancolía poética - pero que, en el momento preciso, encontró el compañero que me ayudaría a crear OBRA ABIERTA y la poesía alegre, agradecida, orgullosa a ratos (con humildad para no volver “quebrarme”) y rebelde, pero no como las “Heroínas” de las Mitologías, sino como la de los niños. Mi propuesta: ser RECEPTIVA y muy feliz, a pesar y en medio de un mundo que aún lo cuestiona, porque le recuerda que hay un viaje - el único «Gran Viaje» - que aún

no realiza.

Pienso, también, que los SIGNOS fueron mi lenguaje poético sin palabras tal cual soy: juguetona, estética, sensual y abierta a componer de todo: diseño, música, danza, arquitectura, etc. Siempre imagino mi vida, al final, sólo escribiendo breves versos y pintando SIGNOS. Pero por el momento, sigo “atorada” con ciertos temas que es necesario formular. Una vez que estén todos expuestos, siento que vendrá el gozo del lenguaje “perse” (SIGNOS) y podré dedicarme a aquella “nada” de total belleza, de la poesía visual que llena mi alma.

« *La propuesta de una poesía feliz* »
(9.09 x 9.09) cm



2.14 La falta de vergüenza al salir de las crisis: mi resiliencia.

En el pasado, las veces que entré en crisis sabía que muchos se enterarían en algún momento. Sin embargo, después de reponerme unos días, salía al mundo de la misma manera que he sido siempre y retomaba con entusiasmo mi arte o las clases que dictaba en la Universidad. Creo que esa falta de vergüenza me dio el coraje para vivir la resiliencia con tenor y estilo. Nunca me sentí culpable por lo vivido. A propósito de eso, recuerdo un comentario en la Universidad, cuando estudiaba psicología y hacía mi tesis sobre “Creatividad y Arte terapia”. Mi profesor de metodología me dijo que quitara el texto donde, en la entrevista a una Arte terapeuta, ella confesaba que aún no encontraba su “método”. Me pareció fuera de lugar quitar el texto y absolutamente válido estar en proceso de descubrir tu propia forma, tu propio método. Lo mismo con las crisis, aún “caía” pero sabía que en algún momento aprendería a no caer más. Y eso ocurrió cuando, en una sesión de “Registros Akáshicos” descubrí por qué caía. Lo he relatado otras veces: salía de la crisis desde la dimensión de “sobreviviente”, no desde la dimensión de «vencedora» como había sido en realidad. Mi error del pasado fue no haberme detenido a reflexionar y darme cuenta: por qué caí / qué lo gatilló / cómo puedo

evitarlo / y cuál es la dinámica, el proceso y ciclo de la crisis. Que, por supuesto, ningún psiquiatra y psicólogo jamás me señaló.

Es realmente maravilloso: no siento vergüenza de equivocarme, porque siempre doy lo mejor de mí. Siempre fui auténtica y coherente respecto de lo que sentía. Muy fiel a mi corazón. Pensaba que el mundo en algún momento cambiaría y acogería mi Naturaleza. Pero la que tenía que “cambiar” era yo y darle ese lugar de «valor» que realmente tiene nuestra «esencia Receptiva e inocente», en la conciencia de la posibilidad de la Transformación del mundo. ¡Me encanta porque ahora vivo con total realización mi “idealismo” y mi confianza en que la Humanidad puede ser Transformada... si se le muestra el Camino para ello y se le entregan los recursos que pueda necesitar! Es cierto que me faltó mayor lucidez y conciencia en el pasado respecto de lo que vivía, pero las crisis me generaban tal estrés que era muy difícil que pudiera realizar ambos procesos en la felicidad y el alivio, también, de haber “salido” de ellas. Estaba sola. Ningún terapeuta jamás me orientó en cómo hacerlo (me empastillaban); y es precisamente lo que yo enseño ahora. Ellos, en vez de entregarme herramientas con las que pudieras aprender a “contenerme” y gestionar en esos momentos, me medicaban o me invitaban a abandonar el proceso.

Realmente, es muy perverso el sistema psiquiátrico y psicológico tradicional porque, en realidad, sólo busca perpetuar las dinámicas y ojalá que el poeta / la poeta siempre caiga en crisis para sostener la mediocridad y cobardía - la vergüenza “real” - del modo que tiene la civilización de habitar el mundo.

La «Psicología Taoísta» (que desarrollo en la Colección Ψ Alquimia de Galería Editorial OBRA ABIERTA), tiene el propósito de esclarecer estos procesos, para que aquellos que desean realizar “El Camino” - de retorno a sí mismos - sientan menos temor de intentarlo, conozcan su dinámica y desarrollo, y sepan disfrutar de los tiempos serenos en que se puede avanzar. Siempre habrán “pruebas”: pruebas para nuestra conciencia y nuestro corazón, para nuestra «madurez afectiva» en la comprensión y la aceptación de los procesos humanos y sus formas. En la medida que aprendamos de ello, nos volvemos más tolerantes y «Trascenderemos el dolor» de ver una Humanidad “rota” que nos demanda su propia fractura y su propia desazón. El asunto es “quebrar” el espejo definitivamente hasta, simplemente, contemplarlo a distancia. Estar lejos de la “identificación” con el miedo y el dolor del mundo y nuestro propio «Cuerpo del Dolor» (cuando despierta), que es lo que desencadena los procesos

de: “derrumbe”, “caídas” y “quiebres”. Los otros cuando nos hablan de nuestras heridas y fallos, siempre se refieren a ellos mismos..

« *Equilibrio interior, tesón* »
(9.09 x 9.09) cm



2.15 El premio de El Camino: encontrar otra Alma desnuda.

Al poco tiempo de estar juntos con Arturo, ambos nos dimos cuenta que compartimos aspectos esenciales que nunca antes, con esa madurez, vivimos con otras personas. Una misma ética de vida. Un mismo compromiso. La misma responsabilidad afectiva. Un amor profundo por el camino del arte y la poesía. Un reconocimiento en el otro de una misma sensibilidad y una misma ternura, una misma «entrega» y reciprocidad. Una misma sonrisa ante la vida. Una misma profundidad por la búsqueda de “verdad” respecto de los procesos creativos y psicológicos que abrazamos. Respecto del mundo y la humanidad, también. En síntesis, una pasión por nuestro «Crecimiento» constante, por el despliegue de nuestra esencia creativa y el desarrollo de nuestra Sabiduría: “conciencia” desde las palabras de Arturo. Claro, sí, cada uno en su estilo. Arturo va a la conquista del mundo desde el Arte y el Conocimiento. Yo, a la conquista del alma humana desde el TAO. Sin embargo, ambos procesos en el fondo se encuentran. En lo hondo del mundo, él ve el alma humana. En lo más hondo del alma humana, abrazo al mundo.

Siempre supe en todos estos años, en estos 19 años previos a

reencontrarnos, que estaba enamorada de Arturo. Por eso, sólo tuve romances y no me interesó comprometerme. No tenía «Sentido», me habría estado engañando. Ya al año 16 de mí “estar enamorada de Arturo” decidí ‘no esperarlo’ más y le escribí una carta que no sabía si recibiría por facebook. En ella le decía que, realmente, lo había amado, que los SIGNOS eran sus hijos ‘espirituales’ y que le deseaba toda la felicidad del mundo. Tres años después, en 2019, él, habiendo roto su última relación encuentra mi “carta perdida” en facebook y me contesta: “Cariños y gracias”. ¡Me sentí tan feliz! Por fin terminaba la era “Arturística” y hacíamos las paces. Todo se cerraba en armonía. Ahora, realmente, estaba ¡libre! Para mí eso era suficiente y, de verdad, me permitía poner fin al proceso. Pero a los 5 minutos me pide amistad por Facebook. “¿¡Qué hago!?” - pensé - “Esto puede ser peligroso...”. Sin embargo, accedí. Acepté. Y, luego, Arturo me escribe un mensaje enorme pidiéndome verme para disculparse conmigo por aquel “romance fallido” del pasado. Le respondo que no es necesario, que está todo en paz, superado, qué para qué va “a venir a revolverme el gallinero” - bien coloquial yo. Pero insiste tomando cada una de mis palabras para darlas vuelta. En fin, “aterrada” acepto a juntarme con él y me envía -entre medio- su WhatsApp, yo le envío el mio. Cuento corto, nunca nos dejamos de escribir y nos reunimos a la semana siguiente. Ese

día del encuentro me quedé a dormir con él y a los tres días después, sin planearlo, comenzamos a vivir juntos.

Nunca he sido tan feliz... Sólo, quizás, en aquellos veranos cuando niña en Constitución, con un tipo de felicidad absolutamente distinta; completamente inocente. Entonces, a los pocos meses de estar juntos (Septiembre 2019), nace OBRA ABIERTA y la «Psicología Taoista», y me propongo retomar la consulta. Y, al año exacto después de habernos encontrado (un 27 de noviembre de 2020), nos mudamos a nuestro departamento y construimos un “hogar”. El resto es historia.

Hay que ser muy valiente para mirar a los ojos al amor... pero te aseguro que valen la pena todos sus riesgos

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *Entrega* »
(9.09 x 9.09) cm



2.16 El amor a la verdad, lo genuino, lo auténtico. Rehuir del disfraz, para sólo jugar con el maquillaje.

Recuerdo un paciente que después de esta “confesión” cambió su perspectiva. Me preguntó cómo era posible que me gustara la psicología y, en particular, ‘atender gente’ cuando uno escucha puros problemas todo el día. Y que, por lo mismo, él consideraba que se trataba de una profesión terriblemente agobiante. A lo cual yo le respondí que amaba la psicología, porque los pacientes llegan con su “personaje” hasta la puerta, y que a través de la hora de la consulta y el proceso psicoterapéutico en general, éste les provee la confianza para que se quiten la ‘máscara’ y puedan estar “Desnudos” frente a mí y frente a «sí mismos» - que es lo más importante - compartiendo su vulnerabilidad y fragilidad. Y que aquello era de una belleza tan absoluta, tan inusitada e inusual, tan maravillosa, que me conmovía profundamente y le daba «Sentido» a todo lo que hacía. Luego, este paciente intentó dejar su carrera de periodismo para cambiarse a la de psicología, pero su padre no se lo permitió.

Sin embargo, ahora que he definido mi especialidad: el “Proceso de INTEGRACIÓN” (que comprende: el Desarrollo humano, el Crecimiento y la Armonía), donde abor-

damos el potencial psicológico, creativo y espiritual; me van llegando “paz-sintientes” (pacientes, clientes) a la consulta que evolucionan en esta misma línea y es más estimulante aún para mí todo el proceso psicoterapéutico. A su vez, ya he escrito 7 libros de la Colección Ψ Alquimia (de OBRA ABIERTA), sobre Psicología Taoísta, donde 5 de sus ejemplares se componen, puntualmente, de “Herramientas para el Crecimiento” y donde me refiero a ello en extenso en el libro: “El Proceso de INTEGRACIÓN”.

¿Qué pasa? Sucede que elegí a la pareja que me hace crecer más que nadie en el mundo. Y cuando se está viviendo un amor de verdad, genuino y auténtico, y con “reflejos” veraces sobre tu esencia; el proceso de “desencadenamiento” del propio Crecimiento - de nuestra “Integración” - es rápido y profundo. Esto mismo es lo que les ocurre a mis “paz-sintientes” en la Consulta o cuando han leído mis libros o sienten la paz que encuentran en los SIGNOS: se vuelven a conectar con su «Origen Sagrado»: con su “Dimensión Receptiva” e inocente. Con su paz. Porque las personas no están acostumbradas a enfrentarse con su “Verdad”, particularmente, en una cultura como la nuestra, tan temerosa y conservadora, y donde no gusta que el otro resalte o “brille” porque le recuerda su propia ‘opacidad’. Pero esta opacidad es producto de no ‘sacarle brillo’ a su «esencia», por no

enfrentarse a sí mismo y mirarse de verdad. Porque cuando esto ocurre, inevitablemente, emerge el dolor y el miedo, y hay que transitarlos para “sanar”. A su vez, hay que aceptar que se trata de un proceso a veces largo pero imprescindible si buscamos habitar con nosotros mismos y el mundo la armonía y nuestro continuo crecimiento para vivir “Realizados” al contemplar, cotidianamente, el despliegue de nuestra esencia ya “Desnuda”.

La verdad sobre “Quiénes somos”, qué queremos y hacia dónde buscamos-necesitamos dirigirnos; son las preguntas y las respuestas más relevantes de la vida, tanto, como quién es tu “compañero” en este viaje. Quién no se enfrenta a ellas “Desnudo”, estará siempre “perdido” aunque consiga el éxito de lo que el mundo define como “éxito”. Comprender ésto y hacernos cargo, revoluciona el proceso potencial de nuestra Alma.

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *Soplos de la Eternidad* »
(9.09 x 9.09) cm



2.17 Al final: la «Confianza en el proceso de la vida».

Desde la Psicología Taoísta, si tuviéramos elegir un sólo componente, fundamental, que asegurara nuestra realización en la vida, nuestra plenitud y crecimiento continuo, nuestra “integración” para el Despliegue de nuestra Alma; éste sería la «Confianza» en el Proceso de la Vida.

Desde la Psicología Taoísta, vamos a traducir «Confianza en el proceso de la Vida» por la noción: “Confianza Básica”, tomado de la psicología tradicional. Este concepto lo desarrollo con mayor profundidad en mi libro: “Diseño del Despliegue del Alma” (2023), pero es tan importante que les presento, a continuación, un breve resumen de algunos de los puntos formulados en el libro:

- La Confianza Básica es independiente de nuestras experiencias, incluso, de los traumas o episodios traumáticos. No importa lo que vivas, sientes que siempre las cosas “irán bien al final”.
- Cuando hay Confianza Básica sientes que el proceso no siempre es claro, no siempre es cómodo, pero sabes que al final “todo irá bien”.
- La Confianza Básica es la que nos permite “Saltar al Abismo”.

- La Confianza Básica se trata de una confianza “inherente” a la Vida: es la capacidad de soltarnos, entregarnos y permitir que las cosas se desarrollen espontáneamente. En este sentido, está muy unida al «Proceso Creativo» cuando es maduro y conciente de su dinámica.
 - La Confianza Básica es la condición “inherente” del alma. Su componente esencial.
 - Cuando poseemos Confianza Básica somos valientes y auténticos. Podemos ir “Desnudos”.
 - El “trabajo interno” que realizamos en la vida es porque, precisamente, la Confianza Básica no está completa. Por eso, de fondo, en cualquier proceso psicoterapéutico es lo que debe abordar, desarrollar y potenciar, por lo menos desde la Psicología Taoísta.
 - La Confianza Básica, cuando está muy presente, es sinónimo de estar “Realizados”.
- Siempre conversamos con Arturo sobre la importancia de que ambos estemos “Realizados” - cada uno en lo suyo - y cómo esta vivencia nutre nuestra pareja de forma tan honda. Tan definitiva. Éste es el “secreto” de tener una relación plena y en crecimiento continuo y con una madurez en el amor, porque la Confianza Básica es la

responsable de que exista admiración y respeto mutuo. Su falla o falta, muchas veces, en las relaciones de pareja o la amistad, hace que estos vínculos no prosperen o se conserven “cojos”. Estás con el otro por o estar sólo, no porque lo “eliges”.

- Cuando se tiene suficiente Confianza Básica, se siente, también, que la vida es “manejable”. Esto significa confiar en el silencio, la serenidad y estar “receptivos” al acontecer.
- Volver a nuestra Confianza Básica es retornar a nosotros mismos. Es como si se tratara de un índice o indicador al respecto. Es el principal “signo” que da cuenta del «retorno» a nosotros mismos. Una “seguridad” que proviene del alma y no del ego.

Si bien, hay personas que nacen con la Confianza Básica muy desarrollada, también, se puede aprender a potenciar y hacer crecer, y este es uno de los objetivos psicoterapéuticos “centrales” de la Psicología Taoísta.

Homenaje al Desnudo

« *La confianza que otorga certezas (tibias y dulces)* »
(9.09 x 9.09) cm



2.18 El abrazo al “Desnudo” con nuestra Alma nos permite ‘no olvidar’ nuestro Camino.

Me he referido antes a los “Gritos del Alma”. Aquí lo resumo. Es cuando algo en nuestro interior, muy profundo, muy hondo, y poquísimas veces en la vida nos dice: “¡¡¡Eso es!!!”. Me sucedió a modo de “Epifanía” algunas veces. Como cuando tomé conciencia a los 4 ó 5 años que quería conocer el alma humana, ser sabia cuando mayor y tener un gran amor / cuando a los 6 años quise crear mi propia escritura (y nacen los SIGNOS más tarde) / como cuando a 7 años comencé a coleccionar mis “Diarios de vida” y derivados porque sabía que me ayudarían cuando me ‘pertidera’ de mayor / como cuando a los 11 años supe que estudiaría psicología / como cuando a los 16 años tuve un libro negro en mis manos (como el diseño de OBRA ABIERTA) / y como cuando quedé atrapada en una pintura de mediano formato que poseía el negro perfecto (para mis futuras serigrafías pendientes de los SIGNOS)... Pero, las tres veces que sentí el “Grito del Alma” con mayor hondura, fue cuando vi pintar SHO a los japoneses y amé el aguatinta negra / cuando me atravesó un “rayo” y supe que Arturo era el «Gran Amor» que había buscado siempre / y cuando me dijeron en una sesión de Astrología que conocería otro hombre que me daría casa e hijo, y algo en mí gritó un radical:

“¡Nooooo!, ¡No!, ¡No!”. Siempre supe que no tendría hijos y nunca perdí la esperanza de reencontrarnos con Arturo.

Para mí la Sabiduría de la Vida está, precisamente, en no olvidar nuestras “Epifanías” ni “Gritos del Alma”. Y volver, una y otra vez, a aquello que eligió nuestro niño / nuestra niña aún siendo muy pequeña. El trabajo está en ir “puliendo” y perfeccionando aquello.

Entre los 40 y 50 años fue clave el desarrollo de mi Proceso Creativo, porque la síntesis de lo realizado adquirió su forma definitiva en OBRA ABIERTA, independiente de que se desarrollen otros proyectos como los SIGNOS. Porque esta comprensión y la conciencia de que mi primera obra - que fueron los “Diarios de Vida”, agendas intervenidas, cuadernos de poesía y cuento y partituras, cartas - le da un hilo conductor a toda mi realización y creación a través de los años. Luego, vinieron otros proyectos que también valoro muchísimo, pero el «Origen» reformulado de todo - desplazado a un formato contemporáneo como es el PDF - es OBRA ABIERTA claramente.

¿Qué siento pendiente? Bueno, ya hay varios libros en carpeta sobre otros temas que quiero y necesito abordar, más los desplazamientos propios de los SIGNOS (al diseño, la

música, la arquitectura, etc) que voy trabajando año a año. Quizás, lo pendiente ‘como tal’ sea ver a los SIGNOS impresos en gran o mediano formato. Este sería mi sueño pendiente, Y para ello, voy a esperar que se den las condiciones perfectas, sin forzar ningún proceso ni material ni afectivo. Que el Universo lo geste a su tiempo.

A modo de cierre, decir una vez más que nuestro Camino es aquel trazado por nuestro niño@ en la infancia. Es, ahora de adultos, cuando nuestra tarea es acompañar a ese niño@ a realizar sus sueños de aquel entonces, con todos los desplazamientos que tenga aquel sueño en el presente. Como en el caso de mis “Diarios de vida” transformados en OBRA ABIERTA. Porque cuando somos capaces de “escuchar” a aquel niño@ y seguirlo, “hacerle caso”, es cuando nuestra Alma se realiza y se comienza a desplegar. Por lo tanto, el Crecimiento - nuestro Proceso de Integración - trabaja en pos de las realizaciones de nuestro niño@. En el fondo, crecemos para adquirir el “coraje” de efectuar sus realizaciones. Crecer, en otras palabras, es volvernos un niño@ “pleno”, abrazado a este adulto que lo acoge y acepta totalmente. Porque nosotros somos, al fin, ese «amor incondicional» que siempre anhelamos. Por lo tanto, cuando realizamos todos nuestros sueños de niño@, lo que estamos haciendo, en realidad, es decirle / mostrarle, a este niño@, que de verdad lo

amamos. Completamente. No con palabras; con actos. Y esto se transforma en nuestra «responsabilidad afectiva» más importante en la vida. Las personas, muchas veces de forma inconsciente, tienen hijos para vivir esta experiencia en sus hijos; cuando hay que vivirla, primero, con nosotros mismos.

Isa Motta Arata

« *Recuerdo insistente de lo Infinito* »
(9.09 x 9.09) cm



2.19 No importa si el “Desnudo” ha sido una elección consciente o inconsciente.

Siempre elegimos. Ser “inocentes” también a nivel del Alma ha sido una elección. Recuerdo cuando a los 10 años decidí que no quería crecer más ni ser adulto, porque sentía que era muy difícil. Efectivamente, mi Alma ya sabía lo que le tocaría enfrentar cuando «Despertara», y «Despertar» fue terrible a mis 25 años. Caí en una “depresión melancólica” que no duró mucho tiempo pero fue siniestra y, sin embargo, en ella pude descubrir lo que más amaba, lo que más atesoraba, aquello a lo que no estaba dispuesta por nada a perder ni renunciar en la vida: mi INOCENCIA. Sabía que era “Sagrada”. Ahora, se trataría de una “inocencia sabida”, pero igual de profunda que la original. Igual de auténtica. De esta forma elegía relacionarse con el mundo. Y este anhelo fue lo que me permitió realizar el “Gran Viaje” y transitar los derrumbes, caídas y quiebres sin poner en duda ‘ni un solo segundo’ realizar «El Camino» de retorno al centro de la «Espiral circular de la Vida», hacia mi inocencia, armonía y receptividad.

Nuestra Alma sabe lo que va a vivir. Conoce los episodios fundamentales que enfrentará y estoy segura de que si alguien “elige” conservarse «inocente» - a nivel del alma o

como dice la psicología tradicional: de forma ‘inconsciente’ - es porque requiere esta condición para realizar su «Propósito vital» con mayor Libertad y ser “modelo” para todos nosotros. Porque es el “Desnudo” más HERMOSO de todos.

- *¿Cómo volver a ese “Desnudo” de nuestra niñez?*
- Se vuelve mediante un proceso de profundo “desprendimiento” de dolores, resentimientos, tristezas y abandono de los “códigos sociales” que hay que ir soltando para olvidar y dejar atrás. Como, también, desprendernos de “fórmulas” de comportamiento o discursos que hay que abandonar, para que lo “espontáneo” en nosotros vuelva a emerger sin muletillas de ningún tipo. Hay que desprenderse del «conocimiento», también, para retornar; a menos que este conocimiento sea para “jugar” y descubrir el «asombro» perpetuo en nosotros sin que sea nuestra coraza.
- *¿Por qué?*
- Porque cuando somos inocentes y no tenemos miedo, habitamos la armonía y todos nuestros gestos nacen de esa armonía y son, por lo tanto,

“perfectos”. Les pongo un ejemplo. Cuando comencé a “Despertar”, fue en mi primer taller de pintura en la Universidad. Ese año realicé varios trabajos que fueron, realmente, “perfectos” por que estaba muy conectada con mi alma. Pero, en mi “inocencia”, sólo sabía que estaba siendo ‘muy honesta’ en la forma de componer y desarrollar los proyectos. Pero, ¿qué pasó? Sucedió que, al verano siguiente, comencé a estudiar los “códigos sociales” de análisis y, en esa distancia racional, pude comprobar que a nivel formal lo que había compuesto desde mi inocencia - desde mi armonía - era realmente “perfecto”. No porque lo compusiera yo, sino porque había sido «guiada» desde el alma. Y, por lo mismo, pude corroborar cómo otras obras de artistas racionales y “no inocentes”, en esa distancia con su armonía, componían «obras muertas», sin asombro, sin lo inesperado, sin lo lúdico y sin belleza... Por lo mismo, en estos años he trabajado el ir desprendiéndome de aquel “saber” - aunque aún caigo en la tentación del análisis. Me prometí soltarlo a propósito de otro libro que lanzo a final de este 2026, llamado: “Historia del Color” para así dejar atrás aquello. Como dice el TAO: “para

desprenderte de aquello, deja que florezca”. Por que, al final, ¿qué pasa? Pues sucede, corroboré y confirmé que todo nuestro “empeño” tiene que estar puesto en volver a esa ARMONÍA profunda, porque ya sé - ya sabemos - que habitando desde aquel lugar todo será PERFECTO sin necesidad de racionalizarlo ni analizarlo ni de “perder” nuestra inocencia. Y, de esta forma, podemos habitar - ‘sin nombres’ - el «asombro perpetuo».

- Entonces, ¿cuándo estamos “Desnudos”?
- Estamos “Desnudos” cuando somos inocentes y receptivos (aunque sea una “inocencia elegida”), y habitamos una armonía profunda que dirige nuestros pasos en el mundo.

Isa Motta Arata

« *Elegimos siempre* »
(9.09 x 9.09) cm



2.20 El tema de los hombres como pareja...

Después de conocer a Arturo y, en los 19 años que faltarían para reencontrarnos y estar juntos, conocí a muchos hombres y me reencontré con algunos del pasado también. Pero siempre me sucedía lo mismo y algunos me lo confesaron: “Me causas miedo” - me dijeron. Era demasiado directa y frontal porque de verdad los quería conocer, y no andaba en la honda de la coquetería ni en la forma de seducción a lo que ellos estaban acostumbrados. Incluso, fue muy bonito una vez, que intentamos trabajar con un grupo de música, cuando uno de ellos me exclamó: “¡Nos pides un Desnudo!”. ¡Sí! Yo necesitaba ese “Desnudo” en mi trabajo, en mis vínculos y en muy pocas ocasiones parecía que se asomaba.

La gran sorpresa fue cuando me di cuenta que era yo quien constituía todos mis grupos, en el sentido de reunirnos e instalar un ambiente más acogedor y transparente para la posibilidad de un “Desnudo”. Pero, dejé de convocar, dejé de invitar estando con Arturo, pensando que los demás tomarían la iniciativa, en especial, grupos que se hacían llamar: “Hermanas del Alma”. No ocurrió nada. Todo se esfumó. A varias de aquellas ‘amigas’ ni siquiera les interesó conocer mi nueva vida, ni a Arturo, ni mi hogar. Entonces, comprendí

que la que construyó todo eso en el pasado, fui sólo yo. Yo fui la única “Desnuda” que, de alguna forma, invitaba a que otros se quitaran algunas prendas para mostrar su alma.

- Entonces, *¿qué hacía? ¿Volvía a armar esos grupos? ¿Aceptaba mi rol de líder en lo que al “Desnudo” se refiere? ¿Convocaba nuevamente? ¿Aceptaba mi vocación de reunir?* No era simple, también algo había cambiado en mí.

Paralelo a estas preguntas, mi relación con Arturo se fue profundizando. Fue madurando. Descubría que, en toda mi vida, nunca había tenido un vínculo con tal profundidad, veracidad y entrega. Se estaba forjando entre nosotros, verdaderamente, un «amor incondicional». Entonces, las relaciones del pasado, aún en los momentos en que hubo ciertos “Desnudos”, se encontraban a ‘años luz’ de lo que vivía con mi pareja. Entonces, quise más de mis relaciones. Necesité más de mis vínculos. Lo anterior ya no fue suficiente. Y, como los vínculos del pasado se movían sólo si yo no los convocaba, fueron quedando en el camino. No hubo «reciprocidad».

Fue así como devino el tiempo de hacer los “duelos” (con los vivos). Conservé excepcionales amigos. Poquísimos. Re-

laciones que, en algún momento me parecieron “entrañables”; sin embargo, en esta plenitud y la felicidad que vivía en esta nueva etapa, tan soñada y anhelada por mí, no aparecieron. O aparecieron para verlo una vez y volvieron a desaparecer. Se había realizado mi sueño y las personas del pasado, por alguna razón no estaban muy felices y cómodas con este acontecimiento. Era, hasta peor cuando conocían mi hogar: lleno de libros y plantas. ¡Tan hermoso! Sin embargo, los pocos que se alegraron, siguieron siendo invitados. Y, de esta forma, llegaron nuevos amigos a nuestra vida que están felices por nuestro encuentro con Arturo.

A su vez, yo necesitaba vivir mi “entrega” más allá de Arturo. De hecho, con él, mi necesidad se volvió más profunda: como si nuestra relación alimentara mi «esencia». Necesitaba ayudar a otros a crecer mediante su “integración”. Retomar la consulta en ésto fue clave: me permitía la «realización de la entrega» de forma concreta con otros. Y con OBRA ABIERTA esto se cristalizó. Porque, no sólo podía entregar herramientas para que otros crecieran y tuvieran la belleza de los SIGNOS, y los análisis poéticos de obra; sino, también, en equilibrio, madurez y medida podía “desatormarme” respecto de mi visión del mundo, de la Humanidad y de los procesos socioculturales. A su vez, podía exponer todo mi “idealismo” sin barreras: como fue definir la «mi-

sión» de OBRA ABIERTA [La misión de OBRA ABIERTA es desarrollar / el potencial psicológico, creativo y espiritual de la Humanidad; / su Integración, / para el retorno a la “Gran Armonía”]. Ahora, con pocos vínculos, también podía profundizar en cada uno de ellos; y, dedicarme a la consulta, Arturo y la creación en Libertad. Entendí que si alguien “vuelve del pasado”, lo puedo ayudar y acompañar pero desde el rol de la psicoterapeuta que permite una reciprocidad “real”. Ya nunca más hice terapia gratis, ni permití “vaciamientos” unilaterales sin que cancelaran la sesión. A su vez, en la escritura encontré el modo de realizar mi propio vaciamiento poético, modulado, elaborado y amoroso. Ello trae a mi vida una plenitud indescriptible: crezco en la escritura. Por fin, hechos todos los duelos, comprendí que ya pasó el tiempo de andar “arrastrando” a otros o siendo su bolsa de basura o “vaciados” o de estar “devolviéndome” a sus lugares - muy atrás - en la «Espirál circular de la Vida». Ahora, avanzo con todo el impulso que me otorga la poesía, cada vez mirando menos hacia atrás, y sorprendida de las cosas que van llegando a nuestra vida por intuición, inspiración y deseo.

Isa Motta Arata

« *Desprendernos del pasado* »
(9.09 x 9.09) cm



2.21 Conocer a Arturo.

Lo que más me sorprendió, cuando conocí a Arturo, fue esa mezcla de ingenio, humor y ternura que me provocó y sigue ¡provocándome! Pensé: “*Hay verdad en él. ¡Realmente está vivo!*”. En aquel tiempo lejano, era un poco bruto, si, para decir las cosas. Se enfadaba con facilidad. Pero tenía una capacidad para “leer” con profundidad a las personas y sus obras, que sólo podía reconocer en ciertos maestros de la escuela de Artes y en nadie más que conociera. Por este motivo, estaba muy contenta de estar ahí, en Artes, y de confirmar mi ‘huida’ de la psicología (por un tiempo), aunque después volvería para entregarle la profundidad de la poesía mediante mi visión Taoísta. Pero, en ese entonces, yo era inocente e ingenua, y me quedaba un largo,” largo viaje” para adquirir la comprensión que ahora tengo de la vida, la muerte y la “Vida Eterna”.

Lo segundo que pensé de Arturo, habiéndolo conocido un poco más fue: “*Con él puedo crecer*”. Esto, sí, a nivel inconsciente. Sólo años más tarde lo podría verbalizar de esta manera. En algún momento hice la “síntesis”, respecto de mi Propósito de niña sobre transformarme en una “mujer Sabia” y los impulsos que, indirectamente, provocaban en mí los comentarios de Arturo. Sabía que ‘no estaba viendo’ del

todo el mundo. Fue el momento en que comencé a “Despertar” y todas las cosas se cayeron, y necesité varios años para volverlas a poner en orden y en un «nuevo lugar» que sigo componiendo.

Pero, ¡ya vivía el Proceso Creativo! Ya sabía cómo ir creciendo y desplegando mi esencia. Sin embargo, lo que me permitió hacer “La Gran Travesía” hasta retornar a Ítaca con Arturo, fueron comentarios y observaciones que él mismo me dijo cuando me habría por primera vez a la creación hace 26 años. Cada cierto tiempo le digo: “¡Necesito escuchar al Dragón!”.

Mi amor por Arturo fue total. Me enamoré definitivamente de él cuando lo conocí. Pero como la vida es maravillosa y sabia y tiene sus propios tiempos, sólo cuando “solté” mi anhelo de él, cuando me abrí a amar a otra persona, la Vida me lo trajo de vuelta. He reflexionado hartito sobre ello. Pensaba en las personas que se enamoran y, luego, se comprometen o se casan. Porque, antes de Arturo tuve un enamoramiento por alguien. Él me gustó mucho. Pensaba qué habría pasado si la relación hubiese funcionado, si nos hubiésemos comprometido. Me habría quedado con un porcentaje “mínimo” de amor. Porque, cuando conocí a Arturo, sentí que mi enamoramiento del pasado fue sólo de un

20% (en comparación). ¿¡A cuánta gente le pasa lo mismo y se conforman con una pobreza de amor!?

Cuando conocí a Arturo, sentí que se trataba de un “reconocimiento”. ¡Yo ya lo había conocido antes! En otra dimensión, en otra existencia. Sentía que lo había buscado toda mi vida y, de hecho, los hombres que más me atraieron en el paso, tenían esa cualidad “arrojo y sinceridad” que tanto amo en él. También, me pasaba que lo podía ver en todas sus “edades”. A veces, aparecía el niño; otras, el anciano... profundamente Sabio. Este convivir con todas sus “edades” potencia en mí el mismo fenómeno. A veces, soy la adulta, otras la niña; a veces, locuaz, otras veces tierna. Y nos permite explorarnos aún más para desarrollar nuestro conocimiento y creatividad al penetrar en distintas dimensiones de la existencia.

Con Arturo, además, sabía que realmente podría amar porque la entrega es total y completa. Porque puedo estar siempre “Desnuda”, sin vergüenza, sin miedos, sin estar cuidándome o protegiéndome. A su vez, él también está “Desnudo” y es ¡tan hermoso contemplarlo! Esta experiencia mutua, nos hace crecer en nuestro “Desnudo” también. Cada vez, hay menos miedo de mostrar nuestra fragilidad y vulnerabilidad al mundo, y podemos decirle: “Sí, hicimos el

viaje. Estamos en Ítaca. Vivimos plenos. Pero igual, hoy, estamos tristes por lo acontecido”. En otras palabras, vivir lo humano en toda su dimensión poética y espiritual.

Arturo, también, me ha ayudado a aceptar el mundo tal cual es. Lo tenía completamente “idealizado”. Negado, incluso, para decirlo con todas sus letras. Entender, por ejemplo, los “sentimientos oscuros” en toda su dimensión y que ‘aún’ son pocos los que buscan «crecer» - los que buscan integrarse - que es lo que formulo como psicoterapeuta, poeta y artista. Y, aún así, «persistir en el intento» y “soltar” cuando me doy cuenta que he colaborado años con ciertas personas, pero que no ha habido ningún avance. Ningún cambio. No insistir más ahí. Atreverme a captarlo, a reconocerlo sin frustración. Lo que me da felicidad es que sí he tenido “paz-sintientes” (pacientes, clientes) que crecen y es ¡maravilloso! En definitiva, aceptar a la Humanidad y entender que trabajo para un grupo menor todavía.

Con Arturo encontré mi “lugar” en el mundo. Vi quién era yo en toda su dimensión y todo su potencial. Me acepté. Me amé. Y, desde este espacio, creo los ‘terrenos’ para mi deseo, para mi anhelo, para el amor. Por fin mi “idealismo” - que en el pasado hacía que no pudiera ni quisiera ver el mundo como es y, por lo mismo, me causara tantas crisis y sufri-

miento - hoy en cambio encuentra un “asidero” en la obra, en mi escritura, en mi trabajo como psicóloga... y en mi amor por él. De esta forma, sigo soñando ¡más que nunca! y amando unida a mi “ideal”.

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *Amor verdadero* »
(9.09 x 9.09) cm



2.22 El Desnudo como el gran símbolo de la ‘Libertad’ personal.

Ayer reflexionaba sobre la obra de Virginia Errázuriz, la “pikina”, donde, como es habitual en ella, desplegaba los tres colores primarios: el azul, rojo y amarillo, como en una suerte de consecución, donde el color que llegaba más lejos, hasta el final, era el rojo. Entonces, me pregunté por mi “amarillo” y recordé los dibujo infantiles, tanto los míos como los de mis sobrinas, donde nos retratamos, cuando muy pequeñas, pintadas de amarillo. También, me vino a la memoria aquella sesión de Arte terapia, en que sintiéndome “lejana” al amarillo investigué por qué... y recordé una escena - tendría unos 3 ó 4 años - en que viví mucha rabia y ensucié el amarillo que pintaba con rojo... Hasta volver a pintar el amarillo y conectarme con su sensación profunda. Desde un análisis vital - casi epistemológico - diría que el amarillo es el origen, representa al «Origen». Nuestra “luz” permanente e intacta cuando somos niños muy pequeños e inocentes. Luego, viene la rabia - el rojo - para defendernos de los miedos y poner límites. Y, más tarde, algunos también transitan el azul.

Para mí el “Desnudo” es amarillo, porque reconoce, considera y abraza ese origen inocente, luminoso, fragil y vivo

en el sentido de la ternura, y porque es un color que nos conecta con el Vacío que permite habitar la “inmediatez” y el “asombro”. Que es el modo más “Sublime” de PRESENCIA : estar “presentes” en el presente... sin diluidos en los pensamientos, la memoria y los sentimientos del pasado. Que es, también, estar «abiertos y receptivos» a la vida. Pienso que no hay un modo más maravilloso y perfecto de existir. Por lo tanto, el trabajo es, precisamente, “desprendernos” de aquello que interfiere con ese “Vacío”, para vaciar lo lleno completamente. Eso es para mí la meditación, mis horas de ocio, de arte y la escritura, y el trabajo como psicoterapeuta: recordarle a otros ese “lugar” y que lo puedan vivenciar. Tengo la necesidad de vaciar todo aquello que pienso y siento, para despojarlo de mí y entregárselo a otro: procesado, elaborado y masticado con profundo amor.

De esta forma, existir amarillos / RECEPTIVOS / Vacíos / sin nada / sin ropaje alguno / “Desnudos” / es el símbolo de mayor Libertad, porque «honra nuestro Origen» respecto de nuestra propia vida y del “momento primordial” de toda la Humanidad: aquella infancia armoniosa e inocente en su comienzo.

Cuando, en aquellos años difíciles para mí, la psicóloga que trataba mi depresión me dijo que podíamos juntas abor-

dar el “Síndrome Adaptativo” - en otras palabras: ayudar a transformarme en “princesa” - le respondí: “NO” rotundamente, y ahí habló una voz mía que desconocía. Le dije que sabía que sería muy difícil, que de muchos espacios me “correrían”, pero que yo jamás renunciaría a mi «esencia» receptiva e inocente. Y como vivimos en una sociedad machista y misógina, algunos conocidos (hombres) me preguntaron si yo: “Seguía siendo loca”. A los cuales sonreí y les respondí que: “¡Por supuesto!”.

Mi “Desnudo” nunca fue un asunto de otros. Simplemente, yo sentía algo y debía seguirlo para ser fiel a mi misma. Con el tiempo me he vuelto más transparente respecto de lo que siento (porque estoy más clara) y, paradójicamente, más respetuosa también. Pero en el pasado transé mucho, por no entender -con madurez- el amor hacia mi misma (lo importante de que mis vínculos fueran realmente “recíprocos”) y por miedo a una soledad mayor de la que vivía. Pero eso quedó atrás. Ya no transo. No lo negocio. Colaboro todo lo que puedo, pero en un «nuevo espacio»: en un marco psicoterapéutico de ayuda, porque reconozco que son pocos los que me nutren, y por fin aprendí lo necesario que es el “equilibrio” en todo y con todos. La «entrega» no es apreciada por todos. Cómo comprender, también, que el “Gran viaje” realizado merece ser compartido con quienes lo tran-

sitan.

Me ocurre algo y a Arturo le ocurre lo mismo, que es propio de aquellos que nunca abandonaron su “amarillo”, y me lo han dicho varias personas a través de la vida: “Estás igual que cuando niña. La misma energía. No cambias”. Sin embargo, uno sabe que ha pasado mucha, mucha agua bajo el puente, que hay mucho aprendizaje. Pero es que han sido ¡aprendizajes de RETORNO! De volver a caminar hacia el “centro” de la «Espiral circular de la Vida». Y es conciente. Cada vez que pasa algo que me remece, me digo: “Nada cambia mi manera dulce y tierna de ser”. Nada cambia mi “confianza” en el Proceso de la Vida y en su capacidad constante de «Transformación». Nada cambia mi “Desnudo” y esta Libertad que atesoro como lo más importante del mundo, junto con Arturo. Nada cambia nuestras formas de ser... “no-Ser”.

Isa Motta Arata

« *Plenitud* »
(9.09 x 9.09) cm



III El temor al Desnudo: la “locura”, un puente que atravesar.

Lo otro que es propio de la gente “Desnuda” es que se le ‘nota todo’. Nos hemos esforzado en aprender a “no-fingir”. No andamos con máscaras ni “personajes”. Y, bueno, eso deja a vista y paciencia de todo el mundo, el amplio espectro de nuestros estados de ánimo y sentimientos que, durante el proceso de “Despertar”, a veces fueron muy difíciles de llevar porque nos vulneraba más nuestra sensibilidad expuesta. Sin embargo, en la medida que aprendemos a aceptar al mundo y los modos de la humanidad y, a la vez, nos amamos más por nuestras decisiones, integridad y coherencia, estos estados emocionales se estabilizan, serenán y armonizan, y las personas reconocen en nosotros “plenitud”. Como me dicen algunos: “Estás radiante”. A lo que respondo: “Es que estoy muy enamorada... (de Arturo, la obra y el viaje realizado)”.

Pero, sin duda, junto con incentivar el miedo a la soledad, el aspecto más terrorífico que ocupa la cultura y la sociedad para convencer-aterrear-amenazar para que las personas no realicen “El Camino de la Poesía”, el camino de «Retorno a nosotros mismos»: el “Desnudo”, es el miedo infundido sobre la “locura”, volverse locos.

Los estados psicóticos - como llama a la locura la psiquiatría y psicología tradicional - pueden ser provocados por distintos aspectos, algunos químicos, por ejemplo, ciertas sustancias pueden producir estados de “Alteración de la Consciencia”. Pero me voy a detener en lo más relevante que sucede a nivel social, humano, respecto de estas personas que, al “Despertar” transitan episodios psicóticos o Estados de Alteración de la Consciencia. ¿Qué pasa? Primero, sucede que se “pierden”: se les confunden los códigos naturales (inocentes) con los “códigos de la cultura”. A medida que avanzan en su “Despertar”, las personas “Desnudas” comprenden que hay distintos ‘niveles’ de lenguaje social. Como si se tratara de estratos de lenguajes diferentes, sumado al acontecer espontáneo de la vida y sus propios “signos” (sincronías). Ésto, la gran parte de la Humanidad lo sabe y es, muchas veces, responsable de esta confusión-extrema que viven personas con episodios psicóticos, de los que no siempre salen victoriosas. A veces, quedan para siempre ahí: confundidas, “perdidas”. El segundo motivo, y yo diría el principal que provoca estados psicóticos es que, en el proceso de “Despertar” - y en particular en aquellos que no renuncian concientemente a su «Receptividad» o su “amarillo” - las otras personas, en ciertas situaciones sociales, se vuelven con ellos en extremo crueles y despiadadas: humillan y hieren, e incluso

buscan “destruirlas” (de hecho, lo hacen Artistas Contemporáneos de forma simbólica todo el tiempo manifestando su crueldad en la literatura, el teatro, la pintura, en fin). Entonces, la persona que “Despierta” a ello, a este panorama socio-cultural, vive un dolor a tal punto, que no lo resiste y lo único que puede hacer su “psiquis” frente a ese sufrimiento intolerable es “desconectarse”, y al desconectarse caen en estados psicóticos. No resisten el dolor de ver a otros con tal nivel de crueldad, cinismo, hipocresía, maldad e incompreensión. Los “desconoce”. Es la hora del «desconcierto» total. Todo se vuelve extraño y enrarecido. Oscuro. Un infierno. Una “nausea”. Entonces, estas personas que entran en estados psicóticos, son internadas muchas veces. Y, los mismos familiares, “amigos” o conocidos que provocaron la escena - la “crisis” - o que no hicieron nada por revertirla o evitarla; hacen como “si nada” hubiese pasado. Todo queda como un gran “secreto familiar” enterrado o como “tabú”; y son las víctimas las responsables de todo y las señaladas con el dedo por sus estados de “locura”. De hecho, son a las que encierran, ultra-medican y tratan, después, los mismos psiquiatras y psicólogos que sostienen este sistema. Entonces, la persona “interna” (encerrada o súper medicada) tiene que realizar el más difícil de los «ejercicios de amor»: perdonar que le hayan provocado la crisis e internado y perdonar a sus “amigos”, familiares y conocidos por lo ocurrido; ade-

más, de comprometerse a “comportarse bien”, sin furia, sin represalias y sin resentimientos porque, si no, no sale de la internación y/o es abandonada por todos. La situación que viven las personas “Desnudas” es completamente perversa. A la vez, realizar el proceso del perdón es la única forma “sana” de retornar al mundo. De hecho, sucede que muchas de estas personas, finalmente, son abandonadas en los psiquiátricos y los hospitales por sus familiares y conocidos.

Para las personas “Desnudas” que viven estas experiencias, tienen que hacer un trabajo de amor y perdón casi «sobrehumano». Se los castiga por haber elegido ser «libres» y por recordarle su miseria al mundo. Se dan cuenta que todo fue provocado, y en las mismas internaciones, muchas veces, siguen sufriendo humillaciones, maltratos, represalias y bullying.

Por eso, el TAO se refiere a estas personas que “Despiertan” y realizan El Camino de la Poesía para ir “Desnudas”, como: «El hombre y la mujer que ha Trascendido el Dolor». El trabajo, siempre, en la vida es sobre el miedo y el dolor. Y, al final es el «dolor» porque el miedo más grande de la Humanidad es a vivir, precisamente, este sufrimiento que algunos experimentan al “Despertar” infligido por parte de la Humanidad.

Cuando tuve crisis me tocaba realizar todo este trabajo de modulación de la rabia y el perdón, para que el proceso durara poco y no se alargara. Fue un ejercicio de “resiliencia” verdaderamente notable. Siempre pensaba y sentía que yo “jamás” podría haber sido una de “ellos”. Que “jamás” podría hacer sentir tal nivel de dolor, desconsuelo y desconcierto a otros, y que haría algo «productivo» con esta experiencia para que aquellos que “Despiertan” y desean vivir “Desnudos” - en la auténtica libertad receptiva e inocente - tuvieran un «asidero», tuvieran a alguien que conoce el camino de retorno y pudiera acompañarlos (con obras, libros o la consulta) en su procesos. Siempre me abracé a ello. Porque la locura, la « verdadera locura » son estas personas ‘descorazonadas’ que hieren, que buscan destruir al otro, humillarlo, volverlo “loco”; tan loco como ellos están -en realidad- sumidos en su crueldad, cobardía, miedo y egoísmo.

Pero, también, creo que estas personas “cruelles” o que no intervienen para evitar estas escenas (crisis), son así porque - como me dijo alguien - “Tienen miedo a sus gusanitos”. Lo que estas personas no saben es que **TODO PROCESO PSÍQUICO ES REVERSIBLE**, porque nuestra alma está intacta. Se puede “retomar” al Camino de la poesía, siempre, en cualquier momento de la vida. Pero eso implica vivir

una “muerte”, porque hay que «Resucitar», hay que aprender a «Renacer» cada día. Me referiré a ello en mi próximo libro de Psicología Taoísta, llamado: “Lo Receptivo es la PRESENCIA” (Agosto, 2026). Para terminar, decir que se puede «Trascender el dolor», pero es un proceso largo, donde hay muchas marejadas y fuertes vientos pero, también, períodos de calma y solaz. Y es importante transitar este proceso acompañados por alguien que haya realizado el viaje. No bastan los títulos.

Isa Motta Arata

« *Desarme de las creencias sociales* »
(9.09 x 9.09) cm



IV La Poesía como “Desnudo”.

Cuando firmo, hago una distinción. Escribo: “Soy poeta; y trabajo como psicóloga, artista y escritora”. Podría quedarme sólo con la artista o la psicóloga o la poeta, pero para mí son campos aparte. Son capas de la realidad distintas. Para mí, la Poesía está más allá de todo y aborda lo esencial, el tabú, lo que busca ser “invisibilizado” desde la dimensión psicológica tradicional, social, cultural y religiosa. El Arte, en cambio, por lo general, siempre está dialogando con su propia Historia para trascenderla. En nuestro caso, ir más allá de las Vanguardias del Siglo XX y ocupar, por lo tanto, las tecnologías de nuestra época. También, el Arte busca denunciar los abusos y “sin sentidos” de nuestra cultura; dismantelar el poder político e ideológico ha sido uno de sus frentes. Otra dimensión del Arte, es problematizar los temas que fueron tradición en su Historia: como la pregunta sobre cuál es el estado actual de la “modelo” o cuáles son los problemas formales que requieren mayor profundización. Pero, por lo general, el Arte siempre ha estado en “lucha” desde la modernidad. Incluso, podría sostener esta tesis desde el Renacimiento o El Medioevo, respecto de qué y cómo representar aquellos temas que fueron relevantes en su tiempo. En nuestra época, se habla de “resistencia” y se busca incluir todo lo ‘excluido’ que, para la sociedad, sigue siendo

un tema a elaborar; como son ciertos derechos, visiones y significados.

En cambio, la poesía... Voy a referirme a ella, desde mis términos, desde mi propio paradigma (distinto al cultural). Para mí la poesía no es un quehacer, un trabajo, un género del arte o la literatura como podría ser la poesía visual o la poesía romántica. Para mí la poesía es lo más “Sublime” de todo, lo más alto en el Arte a modo cómo se refería Platón a ella, que buscó exiliar a los pintores por su “trampa al ojo” (“Trompe-l’œil”), porque querían (quieren aún) engañar al espectador representando lo “real”. La poesía es una “condición” del Ser y “no-Ser” donde, madura, ya no hay “lucha”. Para mí el poeta es aquel que fue más allá de la frontera de la Humanidad (“when the streets have no name”. U2), que (se) salió del ajedrez y realizó el “Gran viaje” de retorno a sí mismo. De alguna forma, como las figuras de “Ulises” (Odiseo) o “Perséfone”, que son los Mitos fundacionales de la “Iniciación” en Occidente, donde yo lo leo desde la «Espirál circular de la Vida», en la que la “socialización” nos enseña a caminar desde el “centro” hacia el exterior - alejándonos de nuestra inocencia, de nuestra «Dimensión Receptiva» - pero, donde el «Gran viaje» de la poesía a realizar es, precisamente, “girar” y volver a ese centro de “La Serpiente Sagrada”. La poesía, por lo tanto, nos invi-

ta a “desandar nuestros pasos”. Para mí el poeta es aquel que retornó al “centro”. Un centro infinito, por lo demás, como los decimales en las matemáticas. Siempre se puede ir más profundamente en lo receptivo, en nuestra inocencia y “asombro”. En nuestra «Sabiduría». Y cuando estás ahí, en ese centro, en el retorno cumplido - en ÍTACA - aún te afecta el mundo porque te duele su situación. Siempre habrá cosas que elaborar y aceptar del pasado, porque vives en el mundo y existes en él pero, a la vez, te encuentras en una dimensión de armonía y tranquilidad, de paz, que te distancia y diferencia del mundo también. Los demás lo sienten y perciben. Ese es el “Desnudo”. Ven el “Desnudo”. Porque en ÍTACA, porque en el “Paraíso” ya no es necesario el maquillaje ni el traje ni la máscara. No hay “personajes”. Entonces, existe en la poesía y en los poetas una doble articulación: “están” y a la vez “no están” en el mundo. No es un « retiro » - a modo como plantea la cultura - porque, en realidad, los “retirados” de su hogar (de ÍTACA) es la Humanidad que, muchas veces, insiste en caminar hacia fuera de la «Espiral circular de la vida» en vez de retornar. El poeta llegó a su Hogar. Recuperó su “espacio”. Está en ÍTACA y desea que todos puedan volver porque siente un amor genuino por la Humanidad, por su dolor, por sus miedos, por su «sueño de Retorno» (“Dream of the Return”, Pat Metheny). Es por eso que, en Ítaca, a lo que se dedica

el poeta es a enviar cartas, mensajes e imágenes que ayuden a los otros a realizar su camino de vuelta a casa. En sus libros les advierte sobre las dificultades, sobre aquello que hay que cuidar. Y en las imágenes -en los SIGNOS, en mi caso- compone los estados afectivos que le recuerde a la Humanidad “su mundo profundo” mediante la belleza y la armonía; en otras palabras, su estado «original». Por eso, todo es lúdico y hermoso, porque así fue nuestra niñez cuando éramos pequeños. Cuando éramos, verdaderamente, inocentes y receptivos a la vida: en el “centro” de la Espiral.

La poesía es un “Desnudo” porque muestra lo que está “más allá” de lo temido y herido (como pudo estar el corazón en su viaje de salida y retorno). La poesía es un amor “a toda prueba” porque es un amor que nace del «alma». Y el alma es indestructible. Porque sólo el amor y la «comprensión profunda del amor» - su aceptación en medio de la desazón - permite ir “más allá” del mundo. Como dice Win Winders: “Hasta el fin del mundo” (“Until the End of the World” / “Bis ans Ende der Welt”, 1991).

Isa Motta Arata

« *La Poesía como condición del Ser* »
(9.09 x 9.09) cm



V La Inocencia como “Desnudo”.

Para mí no existe algo más puro, hermoso, vibrante y “Sagrado” que la «Inocencia». Estar en PRESENCIA de personas inocentes me conmueve profundamente, y las cuido y amparo con todo mi corazón. Lo he mencionado antes: se “elige” - conciente o inconscientemente - ser inocente. Aún, desde lo inconsciente hubo una elección, y pienso que esa elección ha sido porque les permite realizar su “Propósito vital” y una exploración creativa y vivencial con mayor «Libertad» que la que podrían vivir en otra situación o contexto; incluso, desde una “Inocencia Sabida”. Son caminos que marcan distintos «Sentidos existenciales» y pienso que se trata de una elección, sin dudas, a nivel del alma. Las personas inocentes son los «TESOROS» más preciados de la Humanidad y por eso la infancia es “Sagrada”. A su vez, aquellos que conservan su «inocencia» siempre están, de una u otra forma, jugando. En cambio, los que vivencian una «Inocencia Sabida» se dedican a: compartir, explicar y mostrar al mundo la importancia de jugar. Hasta que llega el día en que, también, juegan.

Paradójicamente, amar tanto la «Inocencia» me llevó a no tener hijos. No es la única razón, pero sí uno de sus principales motivos. Siento que mi corazón no hubiese ‘resistido’

ver “perder” la inocencia a mis hijos. Me costó muchísimo dolor “Despertar”. Tanto, que varias veces me volví a dormir y a “soñar”. Y un tiempo más largo aún, finalmente, vivir mi sueño. Transité una serie de crisis difíciles de sobrellevar, tanto para mis padres como para mí, en todos los aspectos. Por eso, me siento tan feliz por esta “responsabilidad elegida” de ocuparme en devolver todo lo vivido con «creces» a la Poesía, el Arte y la Psicología mediante OBRA ABIERTA & SIGNOS, y la consulta. Pero, sin duda, al elegir no tener hijos me ahorré el dolor más terrible y devastador para mí. Con el tiempo, descubrí que esta “dimensión maternal” de todos modos se realizaría. La podía desplegar, ampliamente y con mayor profundidad, desde mi «esencia Receptiva», en todo lo que creara y con todos los que me relacionara. De esta forma, hoy elijo conscientemente ser «inocente» e ir “Desnuda” por los parajes y escrituras de la Vida.

Con la «Inocencia» viene a mí la experiencia del “asombro” y de lo “inesperado”, y el recuerdo de aquel verso que dice: “Eres siempre primera vez”. Porque, cuando habitamos desde el asombro, entablamos una relación con los objetos, las experiencias y las personas donde se las reconoce en «Transformación perpetua» o en aquella posibilidad. Se

las percibe desde el Cambio eterno. Sin embargo, no todos cambian. Hay personas que permanecen en el “mismo lugar” durante años o toda su vida; y, por lo mismo, las vemos afanadas en vivir experiencias “nuevas” porque requieren de lo “otro-Cambiante” para sentirse vivas. Necesitan de la “novedad”, lo “diferente” para sentirse vivas. Esta experiencia la tuve cuando volví por segunda vez a psicología. Sentí que en mis últimos años en psicología había sido como estar “sentada” todo el tiempo en la “misma roca” sin moverme. Fue muy fuerte la experiencia. Brutal. Venía de Arte, por lo tanto, de estar inmersa - siempre - viajando a través del Proceso Creativo, y este tiempo en que terminaba ambas carreras (en paralelo), por un rato, “dejé en remojo” la creación para concentrarme en la psicología; y, en el fondo, fue “devastador”: pude tomar conciencia cómo la gran mayoría de la gente vive - “estancada”, sentada en una misma roca - cuando “no” se habita desde el «Proceso Creativo» o desde la «Inocencia» en que se vivencia el “asombro”. Pero, aún, en el asombro se puede vivir estancado. Se sigue avanzando, pero puede ser un proceso muy, muy lento. Entonces, no quise nunca más “soltar” la experiencia creativa cotidiana, porque me di cuenta que, si no, poco o nada avanzaba. ¿Hacia dónde? Hacia el “centro” de la «Espiral circular de la Vida»: el lugar de mayor Realización humana. Me daba cuenta - como nunca - que si no creaba, cada día,

no podía «Desplegar mi esencia». No podía verme crecer, descubriendo cosas o teniendo experiencias más profundas de lo humano y de la Obra en sí. Me había enamorado del viaje, del “Gran viaje” que realizaba, en esta búsqueda de alcanzar Ítaca y a mi Odiseo-Perséfone (Arturo y yo). Hoy me doy cuenta que, todavía, me siento “atorada” con todo aquello que vi y viví en el tránsito de aquella travesía (en la que sigo aunque habite en Ítaca); y, por lo mismo, necesito escribir y pintar, siempre. Se transformó en una necesidad vital, es esencial para mí. Pero, también, sé que llegará el tiempo de sólo jugar. Siento cómo lentamente, gozosamente, me voy aproximando a ello. Porque el “espacio” donde más se «Despliega el Alma» - nuestra curiosidad, la exploración abierta, la autenticidad, el disfrute, nuestra intuición creativa y la apertura a todas las posibilidades, la libertad - es, precisamente, en el juego. Y no el conocimiento ‘conceptual’ que la gente construye sobre sí misma en relación a su identidad. Mis SIGNOS nacieron de jugar, de un: “¿Qué pasa si, mediante el aguatinta negra, a todas las letras y números del Alfabeto Español, les superpongo - en las 4 posiciones - todas las mismas letras y números?”. De esta forma, a partir de un juego simple y desde mi inocencia, sin forzar ningún proceso, creé un «Lenguaje original», con el que puedo componer: diseño, danza y arquitectura, entre otras cosas.

Cuando, realmente, estamos “vivos”, somos sensibles a las más pequeñas Transformaciones en nuestro entorno. Por lo tanto, un brote se transforma en una fiesta. Todo vibra a nuestro alrededor. Estamos curiosos por penetrar en ese mar de acontecimientos que nos puede obsequiar algo, como un aprendizaje a partir de otro ser o lo que hallamos en nuestra propia ‘observación introspectiva’ respecto de los procesos del alma. Cuando habitamos «inocentes» reconocemos en el otro y en nosotros, a nuestro “niño” y a nuestro “anciano”. Es una especie de “fusión” que acontece, aún, en la mitad de la vida. Es como si todas las edades, incluso, las por venir se «retroalimentaran». ¿Cómo? Pues porque en el alma no existe el tiempo, está libre de él como del espacio. Por eso la «Sabiduría» de los niños. Después, nos enseñan y aprendemos a bloquearla. Por lo tanto, si conservamos el asombro, tenemos acceso a todas nuestras “edades” y acontecimientos posibles, que podemos explorar -ampliamente- mediante nuestro «Proceso Creativo» desde la dimensión de la «Inocencia». Es por eso que, intuitivamente, estas personas «inocentes» saben cómo moverse y qué elegir, qué crear y cuándo hacerlo.

Hace años, en “Una Belleza nueva”, el músico y compositor Pedro Aznar se refería a la «inocencia» como el “lugar necesario” desde el cual crear, porque se trata de un espacio en que se captó algo sin explicación en la niñez pero que, con el tiempo, evolucionó en la posibilidad de experiencias maravillosas para ser compartidas. Por lo tanto, para crear se hace necesario ir a ese “lugar” - planteaba él. Abandonar nuestra queja por el dolor vivido, hacer el duelo y volver a tomar contacto con aquella dimensión de “asombro” donde se juega, donde se experimenta, donde se busca lo imposible que, sin embargo, se «realiza» cuando estamos “abiertos y receptivos” a la Vida.

Cuando observo la OBRA INVISIBLE de Arturo Cariceo (mi amado) veo ésto: todo el tiempo está jugando. Todo el tiempo está explorando y reformulando su Obra - su “Historia material & visual” a través del arte - trasladándola, continuamente, a un espacio más esencial, interesante, curioso y renovado. No hay “juicio” en él cuando crea. Lo ‘suspente’. Todo es posible. Las conexiones más inusitadas se dan cita. Y eso hace que su OBRA INVISIBLE sea “traviesa” y, a la vez, profundamente libre, reflexiva e irreverente.

Hay tres experiencias que me han marcado, profundamente, en el Arte. La primera fue, en Arteterapia, cuando acepté la experiencia de mi angustia y vi cómo se transformó mi “obra invisible”, porque la pinté con los ojos cerrados y el gesto de mi brazo-mano, y después contemplé su transformación sin dirigirla. Pinté sólo con el gesto y después me quedé quieta para ver qué ocurría; y vi, sin que hiciera nada, cómo sólo la pintura se transformaba al mantener los ojos cerrados. Con ello, aprendí lo que me señaló aquella vez mi maestro Marco Riesen: “El Cambio es lo natural. No tienes que hacer nada más que «aceptar» profundamente la experiencia y, esta aceptación genuina de lo que realmente acontece, te llevará a la Transformación”. La segunda vez, fue cuando llegué con un montón de cachureos a la sala del taller de pintura - para ser precisa, con mi “Colección” desde los 7 años de mis Diarios de vida, agendas intervenidas, cuadernos de poesía y cuentos, partituras, etc - y armé una Instalación “hermosa” en pocos minutos: fue “puro flujo” creativo-armonioso. Fue la misma instalación en que Brugnoli exclamó: “¡Ésto es un Desnudo!” (de los primeros capítulos). Y, la tercera vez, ocurrió cuando me ‘retraje’ - comenzaba a “Despertar” (fueron varios años los de este proceso) - y en esa conciencia de los “códigos sociales” que descubría, me puse a analizar las obras realizadas por mí, aquel año, desde el análisis de sus «aspectos formales» para

“decodificarlas”; y descubrí que todas las obras habían sido compuestas de forma “perfecta” (como menciono en un capítulo anterior), aún sin yo conocer ningún tipo de decodificación antes (las realicé en plena “inocencia”), ni que nadie me hubiese enseñado composición. - ¿Por qué? Porque creaba desde un lugar profundo de ARMONÍA. Lo mismo sucede cuando elijo los SIGNOS que ‘funcionan’ para diseñar mis libros o cuando redacto un texto que ‘me hace Sentido’. Por lo tanto, en la vida, lo social, la psicología y a creación: me puedo “desprender” por completo de todo el «Conocimiento cultural adquirido», de todos los “códigos” aprendidos y del ajedrez - que es, precisamente, lo que nos enseña el TAO para alcanzar el «Vacío» - y “entregarme” por completo a ese sentimiento de ARMONÍA y confiar absolutamente en él para “elegir” todo aquello que me presenta la existencia. Y ¿sabes?, «todo irá bien». Es difícil, implica un “Salto al vacío” (¡un salto al Abismo!), pero este salto es ¡el más hermoso y el más inocente de todos! Y el más necesario para nuestra plenitud. Para nuestra «verdadera Realización». Por eso, tendrás éxito. Ahora, por ejemplo, trabajo en mirar el celular sólo 15 minutos al día a las RRSS y... el resto del tiempo estoy ocupada en crear, cocinar, cuidar mis plantas, regalinear a Arturo, escuchar a otros y “escucharme” a mí, en ese espacio en que «Todo es posible». El TAO tiene un verso hermoso que dice:

*« En la búsqueda de conocimiento
cada día se añade algo.
En la práctica del Tao
cada día se abandona algo. (...)
La verdadera maestría se alcanza
dejando que las cosas sigan su curso. »*

Si tan sólo confiáramos en nuestra ARMONÍA e INOCENCIA, en la intuición más profunda de nuestro corazón, ¿qué paisajes, qué encuentros, qué conocimientos podríamos necesitar o anhelar? ¿Qué requerimiento o necesidad las podría sustituir?

- ¿Cómo salir del “ajedrez”?
- Simplemente, abandonándolo y confiando en lo más profundo de tu corazón, en aquello que percibe tu intuición, en las experiencias de lo vivido ya. Tomando contacto con aquella ARMONÍA que resuelve, siempre, la vida en paz. Sin “lucha”, sin “resistencia” a lo que es. Aceptando nuestra situación, hondamente, para que se pueda Transformar por “sí misma”, sin que hagamos nada. En otras palabras, aprendiendo a habitar desde la apertura y entrega total a la

Vida. Aprendiendo a existir desde nuestra «Dimensión Receptiva» e «inocente». Porque el corazón te permitirá alcanzar el «Vacío» donde todo se transforma y gesta, sin esfuerzo.

- Y, *¿cómo se aprende a existir desde nuestra «Dimensión Receptiva e Inocente»?*
- Se aprende estando con otros que la habitan o haciendo un hermoso proceso de Transformación desde la «Psicología Taoísta», sea, desde sus libros o la consulta directamente. Porque ambas fuentes, son modos de acompañamiento. El modo más directo, sí, es realizando el “Gran Viaje” - desde la poesía creativa - pero acompañad@, ese es mi consejo. Confía en tu corazón: que él decida. Y aprende a vivir “Desnuda”, “Desnudo”. No es fácil, pero es lo único realmente “liberador” que nos permite Realizarnos, en un mundo que se aleja de “sí mismo” [caminando hacia fuera de la «Espiral circular de la Vida»] pero que, de todos modos, sabemos de él: su anhelo por RETORNAR.

Isa Motta Arata

« *Sentir toda la vida en uno* »
(9.09 x 9.09) cm



VI Lo “Sublime” de sabernos Desnudos y existir: la «Gran Obra» del poeta.

A modo de existencia, a modo de ser, me parece que no hay nada más “Sublime” que atrevernos a estar “Desnudos” en medio del mundo. Con ello me refiero a ser inocentes, sensibles y receptivos, y sin miedo a desplegar toda nuestra «creatividad» y compartirla con la Humanidad. Esta es la «Gran Obra» del artista, del poeta: ser ese “Desnudo”, y no aquello que se desplaza al lienzo. Muchas veces, la obra del artista busca esta situación, vivir aquella experiencia: el proceso del «Gran viaje» para alcanzar su “Desnudez”, porque es a lo que el auténtico artista realmente aspira y desea explorar a través de su Arte: progresivamente, existir “Desnudo”. Por eso, no hay que confundir espontaneidad con “autenticidad” (cita del inicio). El mandato del artista es: “Ser fiel a sí mismo”. Ser fiel a su “Desnudo”. En general, muchas veces se intenta traspasar todo a la obra, en la conciencia de esta búsqueda y como “ensayo” de lo real, donde se «aprender» a existir “Desnudos”, sin máscaras, sin personajes, sin maquillaje.

En este sentido, la obra creativa (musical, teatral, literaria, pictórica, etc) es la “antesala” del “Desnudo”. En ella se ‘ejercita’ el discurso personal, la voz, la visión y la intención

del artista, sus formas para irse descubriendo con mayor profundidad, para plasmarlo directamente en la vida. Porque se desea ‘imprimir’ lo más íntimo y personal para ser compartido y elaborado colectivamente. Sin embargo, muchos se quedan sólo en la obra, sin dar el «Salto al Vacío» - al “Desnudo” - construyendo un “personaje-artista” más intrincado aún, mucho más enrevesado que el real.

En lo personal, con el tiempo mi “Desnudo” (existir desde la “inocencia sabida”, el corazón y la dimensión receptiva) se va sintiendo más cómodo, porque en el pasado se vivieron momentos de fragilidad en que fue delicado habitarlo y “salir al mundo”. En cambio, hoy, que he ido aceptando a la Humanidad cada vez más, el “Desnudo” se experimenta como la posibilidad de «invitar» al otro a un espacio y modo de relación más genuino y sincero. Desde la verdad de cada uno. El año clave para mí fue 2020, en plena Pandemia, cuando Arturo Cariceo (mi amado) me propuso crear Galería Editorial OBRA ABIERTA, y descubro los cientos de temas y herramientas que tenía guardadas y en proceso de elaboración creativa para ser compartidas, más otros asuntos significativos que abordar, decantar y transformar. No sabía que existía un «infinito de escritura», de dimensión narrativa en mí, aunque lo debí intuir por obras que realicé en el pasado (como “Vita-cora” compuesta por 281 bitáco-

ras caligrafiadas). Pero, Arturo, felizmente, lo vió y sí lo sabía.

Galería Editorial OBRA ABIERTA & SIGNOS abrazan mi dimensión creativa más honesta, más original (de “origen”, por su desplazamiento de los “Diarios de vida” que escribo desde los 7 años) y transparente de mi “Desnudo”. Aquí puedo decir cosas que si las proclamara en voz alta me dirían: “¡Estás loca!”. Pero la escritura posee el “don” del cedazo, que permite articular las cosas de un modo más sereno y moderado. También, me pasa que OBRA ABIERTA & SIGNOS van generando mayor valentía para adentrarme en temas más hondos y escabrosos. Busco decir lo difícil y complejo, de manera llana y simple, y de un modo en que surjan ‘atisbos’ de sabiduría y comprensión profunda en el otro. Voy escribiendo en función de la necesidad de compartir algo, que crece dentro de mí de forma espontánea (y no programática), y que redacto y narro cuando el fruto está maduro. Este fruto cuando está listo, también, me muestra otras semillas de ‘frutos potenciales’ para ser sembrados y esperar su cosecha. Por lo mismo, cada vez me adentro en terrenos que me hubiesen sido difícil de “aprehender” y explorar antes, si no hubiese sido porque ya he tenido siembras y cosechas realizadas. Profundizar y elaborar temas humanos y creativos es un proceso nutritivo que se retroali-

menta en sí. Como dijo Pedro Aznar alguna vez: el proceso creativo es como un músculo; en la medida en que más se entrena, más nos entrega. También, lo señala el TAO. Experimentar todo ésto es maravilloso y ‘mágico’ a la vez. Por ejemplo, hay libros (sus títulos y temas en carpeta) que están a la espera ‘varios años’ para su maduración en barril, y aguardan calmos el momento de ser dados a luz. Incluso, obras por las que siento ¡mucho entusiasmo por realizar! Pero aún les falta macerar. No les ha llegado su momento, pero me claman siempre: “¡No me olvides!”.

De esta misma forma, el “Desnudo” es progresivo. Nunca me importó estar callada en lo social, ni no destacar en esos ámbitos. Aunque, ahora, descubro que mi “presencia” silente y receptiva sí lo hacía de todos modos. En realidad, buscaba, en aquellas situaciones, a personas más silenciosas con las cuales dialogar profundo, a las cuales conocer en aquellos encuentros. Esta misma charla la tengo, ahora, a través de mis “libros” y bitácoras “caligrafiadas”, porque se transformaron en el «diálogo» más poderoso con otros y es el modo en que mejor exploro mi “Desnudo”, al tratarse de un recurso - como es la escritura, el dibujo y la pintura - que permite y facilita mayor hondura. Descubrí, mediante el proceso creativo, aquello que escribí hace años: “Cuando el pozo es el mar” (2021). Puedo, cada día, adentrarme en

el pozo y esperar, paciente, alcanzar el mar a través de la escritura, la caligrafía y los SIGNOS. Muchas veces, la mayor parte de las veces, me enfrento a la ‘hoja en blanco’ sin saber absolutamente nada sobre qué emergerá de ella. Pero confío en que el “milagro” ocurrirá, que la “inspiración” vendrá. Y, ¡de pronto! agarro un ‘hilo de pensamiento’ que comienzo a tirar y me lleva a temas que nunca había visto, desde aquella perspectiva, pero siento -en el corazón- como «verdaderos». Entonces, ¡nace la escritura! para explorarlos.

La «Gran Obra» del artista, del poeta, es existir “Desnudo”. La obra material fue su ensayo. Es secundaria. Su PRESENCIA “Desnuda” en el mundo es, realmente, su «Obra» para la Humanidad. Por eso, el TAO insiste en la “no-Acción” (entendido como “no forzamiento”), comprendiendo que la fuerza y la importancia de las personas está en su “ser” y no en su “hacer”. Entonces, ¿en qué te enfocarás? ¿Qué desarrollarás? Porque tener el coraje de existir desde esta «Libertad-Desnuda» es la experiencia más “Sublime” y es, a la vez, la experiencia que la Humanidad desea conocer para “inspirarse” y, quizás, así atreverse a dar su “Salto al Vacío”. Por lo tanto, la obra material ‘como tal’ es sólo un pretexto para su ejercicio a modo de ‘entrenamiento’. A menos, que la obra sea “Metalenguaje”. Sin embargo, en el caso del artista maduro - del poeta “Desnudo” - su obra,

también, se vuelve piel y cuerpo abierto: OBRA ABIERTA.
Se transforma en la extensión sencilla, hermosa y genuina
de su propia Alma.

Isa Motta Arata

« *Gozo* »
(9.09 x 9.09) cm



VII Retorno a la inocencia: habitar la Armonía, sin máscaras.

Todos, cuando fuimos muy pequeños (aunque a algunos nos duró varios años más) habitamos en plenitud la «Armonía». Aquella época fue nuestro “Paraíso perdido”, como dicen. Pienso que, el motivo esencial de que muchos tengan hijos es para, de alguna forma, “recuperar” y rememorar aquel tiempo. Que es por eso, también, que los abuelos que retornan a su armonía o la reconocen como su Etapa de “Oro”, disfruten tanto de sus nietos.

Siento que el motivo más importante que me hace vivir esta armonía y conservar mi inocencia (sabida), es que siempre atesoraré a mi “niña”. A través de toda mi existencia. Y lo hice de un modo muy concreto, mediante la reunión de mis “Colecciones”; que me mostraron el Camino. Primero, sellando a “fuego” en mi corazón los sueños de mi “pequeña” [crear mi propia escritura o lenguaje (SIGNOS) / crear poesía y escribir libros (OBRA ABIERTA) / componer música, danza y arquitectura (SIGNOS) / convertirme en alguien que conoce el alma humana y busca desarrollar una sabiduría profunda (Psicología Taoísta y Arte) / y vivir un gran, “Gran amor” (Arturo)]. Segundo, porque nunca olvidé cómo era mi “temperamento” en la infancia y que, hoy,

potencio a través del “carácter”: siempre fui «Contemplativa» y me sentí en una atmósfera distinta a la de los demás, sólo acompañada por ellos. Como si la soledad me perteneciera desde siempre y habitara mi propio “mundo”. Por eso, tuve que diseñarlo y construirlo. Recuerdo los veranos en Constitución, llenos de gente, tíos, primos y amigos... y yo, de cara al sol, con los ojos cerrados, en mi soledad tranquila, escuchando el “cuchicheo” de las conversaciones, pero aparte. Nunca, en realidad, tuve siquiera una “mejor amiga” como tal. Algunas transitaron, pero esa conexión realmente profunda, incondicional y recíproca, nunca en realidad la viví. Siempre hubo “ruido”. Un tipo de ética y mirada sobre la vida diferente. La “incondicionalidad” y «reciprocidad» sólo la encontré en Arturo. Nuestra relación es un verdadero “encuentro”, un “Hogar”. De esta manera, todo fue transcurriendo, hasta que conocí a Arturo y supe que sería la figura más importante de mi vida. Por lo tanto, “la pareja” como mi vínculo principal.

Entonces, nunca me pude “hacer la loca” respecto de quién yo era en realidad, porque me ¡recordaba muy bien! Sabía que esa “niña” me acompañaría toda la vida porque es mi «esencia». Es tan así la conciencia que portaba cuando pequeña, que decidí guardar, desde mis 7 años, las «Colecciones» - que son todos mis “*Diarios de vida*”, *agendas intervenidas*,

cuadernos de poesía y cuentos, radiografías, postales, cartas... - porque sabía que cuando «fuera grande» me “perdería” (en los códigos sociales del ajedrez) y necesitaría volver a ella, a aquella “niña”, y este material me recordaría quién yo era en verdad y qué venía a realizar de adulta. De esta forma, a los 25 años, presento toda esta «Colección» en pintura y, luego, la “desplazo” a los SIGNOS & OBRA ABIERTA. Fue así como comenzó mi aventura en la poesía, en la «Psicología Taoísta» y en nuestro “encuentro” con Arturo, que es ‘crucial’ porque (nos) vivimos desde la «inocencia» y sin ninguna máscara.

Siempre atesoraré a mi “niña” y hoy trabajo para realizar todos sus anhelos, porque se trata de una pequeña muy «soñadora, creativa e idealista» que sabe que “*Nada es imposible*”. Toda mi vida es un «Homenaje» a aquella pequeñita y su naturaleza receptiva e inocente. Es como si fuera la madre de esta pequeña.

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *Sin máscaras* »
(9.09 x 9.09) cm



VIII Lo Sagrado.

- *¿Qué es lo Sagrado?*

Sagrada es toda la existencia. Vivir es Sagrado, porque es la posibilidad de manifestar nuestro amor. La Naturaleza es Sagrada. Y, en lo humano, se expresa en la conciencia de retorno a aquella «Naturaleza Original» [a nuestra armonía, receptividad e inocencia] de la que, con el desarrollo de la Civilización y Cultura Patriarcal (hace más de 5.000 años), la Humanidad se alejó.

Ahora, si bien, todo es Sagrado (la montaña, el fuego, el viento), existen tres elementos que son clave en esta sacralidad para nuestro retorno al «Origen», que es la realización del «Gran Viaje». Ellos son: la energía de nuestro “corazón” (representada en el TAO por el “agua”, por eso pinto con aguatinta negra los SIGNOS), la energía de lo “receptivo” (que representa a toda la Naturaleza) y la “inocencia”. En su conjunto, el corazón y lo receptivo nos llevan a la «Unión» con Todo y todos, y nos permiten nuestra «integración»; proceso necesario y previo para alcanzar el «Origen», donde se habita la armonía e “inocencia”. Entonces, El Camino es el “corazón” para alcanzar el «Vacío» (no-Ser, lo Receptivo), desde donde emerge la experiencia de nuestra

“inocencia”.

- *¿Cuál es el camino para lo Sagrado?*

En términos prácticos, como diríamos en psicología: “operacionales”, el camino para “Lo Sagrado” es la «humildad». Porque es la humildad la que te restituye y permite “re-construirnos” cuando hemos ‘caído’ y cuando nos hemos ‘quebrado’. Como cuando nos hemos “derrumbado”. Y, a la vez, es la pieza clave para que ya “no” caigas más, ni te quiebres más cuando has madurado (en el amor) y has hecho crecer la Humanidad, toda, dentro de tu corazón. Cuando descubres que no hay nada que perdonar ni trascender. Que todo ha sido, simplemente, parte del proceso de la Vida. A su vez, la humildad te enseña que el «Despliegue de tu esencia» - que ocurre mediante el Proceso Creativo - es un “don” obsequiado por la Vida, que ‘no te pertenece’ porque no es producto de tu personalidad ni de tu historia; las trasciende. Por lo tanto, la única forma de “honrar” tu Proceso Creativo es desarrollarlo en plenitud y entregar sus obras al mundo, compartiéndolas con toda la Humanidad. El Proceso Creativo, la «Creatividad», es nuestra manifestación de lo espiritual en el mundo; y, lo “Sagrado”, su modo de gestación y manifestación mediante nuestra «Dimensión Receptiva».

Los animales, con su PRESENCIA, en su estar “aquí y ahora”, también viven esa Sacralidad. Pero nosotros, además, la desplegamos en nuestras creaciones. Y con ello me refiero a todo tipo de realización: un nuevo cálculo matemático, el descubrimiento de una semilla que se injerta, un nuevo tejido diseñado, etc.

El poeta Rumi escribió: “*No eres una gota en el océano, eres el océano entero en una gota*”.

Este “darnos cuenta” que pertenecemos a una «Conciencia Mayor o Total», hace que nuestras acciones sean humildes, porque no somos el ente “separado” de los otros que logra cosas. Somos todos «Uno» y, por lo tanto, esta “inspiración / visión / claridad / epifanía” que, de pronto poseemos para crear, proviene de esa «Conciencia Total - Uno» a la que todos pertenecemos y a la que todos tenemos acceso cuando habitamos desde lo receptivo y nuestra inocencia, y a la cual retornaremos con la muerte. La inocencia es el estado a retornar y el corazón, en conjunto con lo receptivo, son el camino para ello.

- *¿Cómo sabemos si hemos retornado?*

Pues, cuando retornamos hay armonía, paz y tranquilidad

en nuestra vida, tenemos claro nuestro camino, nuestro Propósito y Sentido, y somos capaces de abrazar a toda la Humanidad en nuestro corazón. Ya no hay ningún atisbo de resentimiento, dolor o miedo. Existe una comprensión muy profunda, amorosa y sabia respecto de lo humano y su proceso.

La «Espiral circular de la Vida» tiene dos movimientos: hacia afuera y hacia el ‘centro’ (adentro). Nacemos en el “centro” de la «Espiral circular de la Vida» vivenciando plenitud, el gozo y el asombro. A medida que comenzamos a crecer, sin embargo, la familia, la educación, la cultura y la sociedad - lo que llamamos el proceso de la socialización - nos enseñan a caminar hacia ‘fuera’. Pero cuando “Despertamos”, descubrimos que debemos girar y “desandar nuestros pasos” para volver a alcanzar el “centro” de la Espiral: nuestra armonía e inocencia. Nuestra ÍTACA. Y, este “Camino de retorno”, permite que ‘revisemos’ nuestra historia y nos “desprendamos” de todo lo accesorio, porque debemos ir ‘livianos’ en el viaje de vuelta hacia nosotros mismos. Para eso hay que “soltar” amorosamente lo vivido - para vivir el “presente” en PRESENCIA - y conservar lo «esencial» que es un aporte para nuestro avance hacia el “centro”.

- *¿Por qué debemos ir livianos en el viaje?*

Debemos ir livianos en el viaje porque los niños “no cargan” nada. La inocencia no carga nada. La armonía “no carga nada”. No hay peso sino fluidez. No hay “lucha”, sino una reconciliación con todo lo vivido, en gratitud. Es por eso que, el Proceso Creativo en nuestro retorno al centro, es un “vaciar y vaciar” - el procesamiento amoroso que va dejando lo sustancial - de todo el «aprendizaje» de nuestro viaje. ¡Tenemos que alcanzar el ‘centro’ sin nada! A través del proceso de la vida ocurre lo mismo, por eso: toda la primera mitad de ella, sumamos cosas; y en la segunda mitad, comenzamos a desprender para prepararnos para la muerte y nuestro retorno final a esa «Conciencia Oceánica Total».

Nuestro retorno al ‘centro’ de la «Espiral circular de la Vida» es un “tránsito introspectivo” que puede ser enormemente creativo - y que, por lo mismo, no requiere desplazamiento geográfico (incluso éste lo distrae) - y donde sólo llevamos aquellos “tesoros” que nos facilitan volver y regresar a ese ‘centro’ de inocencia en que habitamos en plenitud y realización la vida cuando niños. Gastón Soubllette se refiere a este viaje como el “Movimiento Retrógrado” en que la conciencia se vuelca hacia “sí misma”, hacia dentro (ya no está puesta afuera en el mundo) y «contempla» nuestro “paisaje interior”.

Lo más maravilloso, al final, de vivir desde nuestra inocencia, el corazón y lo receptivo, es que le recordamos a los otros su propia «Sacralidad». Y, en nuestra plenitud y realización, ¡los inspiramos! para que realicen su camino de retorno a casa. No existe testimonio más vivo, bello y significativo que esté: dar cuenta del “*Retorno*”.

Isa Motta Arata

« *Percibir el velo de la Eternidad* »
(9.09 x 9.09) cm



IX Cómo existir “Desnudos”.

Cuando el “Desnudo” ha madurado en nosotros y sentimos un orgullo ‘sano’, sin ego, es porque sabemos que se trata de una expresión del Alma. Entonces, este “Desnudo”: encanta, inspira, conmueve e inquieta desde el “asombro” a los demás (aunque no lo reconozcan). Aún habrá personas que se resistan a él. Pero es más bien porque les “atrae” más de lo que desearían, y se sienten ‘atrapadas’ por su magia y encanto, y piensan que les resta libertad.

- *¿Es posible retornar a la inocencia? ¿Cómo?*

¿Se puede retornar a la inocencia? ¡Claro que sí! Pero es un “ejercicio” que se realiza con mucha conciencia sobre “uno mismo”, todos los días, porque implica perseverancia sobre la transformación de lo “otro”. A su vez, implica “soltar” a los otros, todo lo contrario de lo que nos han enseñado en la socialización. Hay que soltar a la otra persona que duda de tu ser o que, simplemente, cree que la inocencia es una “payasada”. Por lo tanto, es una conquista, día a día, de nosotros mismos. Y a los demás hay que darles un “nuevo lugar” en nuestra vida, porque nuestra «Transformación» es ahora lo más importante. Porque al final, es un triunfo sobre la propia alma. Es la misma figura en que la gota de agua

orando la piedra. No se requiere fuerza, se requiere constancia y perseverancia, y la “disciplina del corazón”. La disciplina del amor. Les presento, a continuación, 15 ejercicios de la disciplina del corazón.

Les transcribo 15 puntos que he aplicado para desarrollar mi inocencia:

1. Olvido sistemático - trabajado. He trabajado el ‘olvido aprendido’ respecto de los códigos sociales - por llamarlo en simple: del “ajedrez” - volviendo a mirar las cosas por primera vez. Esto me ha tomado muchos años y cada cierto tiempo “caía” en mirar los códigos y en entrar en el laberinto de la racionalización. Ahora, no lo hago. Pero fue una conquista de 24 años. Me costó tanto, por miedo a sentir que me perdía de algo importante, y no es así. Por el contrario, y lo sé por las varias veces en que “chequee” la información con la experiencia: cuando me conecto a mi corazón, la respuesta a la experiencia siempre es “perfecta”, no necesito saber ni conocer nada más. Mi próximo libro/obra: “Historia del Color” (octubre, 2026), presenta los resabios de aquella memoria, para soltarla definitivamente.

2. Abandoné los espacios y las relaciones ultra de-

codificadas. Entendí que los espacios y grupos para vivir en armonía e inocencia eran ‘excepcionales’ y que se pueden habitar sólo con ciertas personas porque no todos están abiertos a su retorno, principalmente, porque las transformaciones les causan miedo. Incluso, tuve que dejar el trabajo en la Universidad porque me dijeron que mis cursos no podían ser sólo para que mis estudiantes se “realizaran”. Yo pensé: “¿qué puede ser más importante?” Pero, la verdad, no era el espacio para mí. La Academia, la Universidad es el lugar de desarrollo del “conocimiento”, y yo busco desprenderme de él, día a día... y este rastro lo voy dejando en mis libros. En la Consulta, la pintura de los SIGNOS y la escritura soy plenamente yo. También, acepté que necesitaba un “espacio” que me permitiera descansar cuando lo necesitara, porque al ser más sensible proceso más profundo y lento, y requiero de mayor horas de ocio y sueño; y el trabajar en mi casa, tener la consulta aquí colabora muchísimo en ello.

3. Dejé la política. Entendamos bien este punto. Nunca he estado en política, más bien me refiero a sostener relaciones por beneficio mutuo calculado (“utilitarias”), en los que, en el pasado a veces tuve con parientes, compañeros y “amigos”. También, con ello me refiero a la importancia por el «Poder». Nunca fue mi búsqueda, El Camino no lo he elegi-

do por ello. Sin embargo, sé que no hay nada más poderoso que un “Desnudo”. Entonces, en ese sentido sí es político, pero aquí prima lo espiritual y la búsqueda de un retorno más profundo y esencial para todos. (*) En mi Libro “Religare | política y religión” (2027), abordaré cómo se integran lo político y lo espiritual.

4. Busco espacios donde volver a vivir la Armonía.

Ahora, sólo busco los espacios donde en plenitud puedo vivir la armonía y donde esta armonía es recíproca: vínculos, prácticas y arte relacionado a ello. Y, todo aquello que carece de esta cualidad de armonía, no me interesa. No insisto en ello. Me desprendí de una cantidad increíble de vínculos. Los “solté”. Me di cuenta que yo era - prácticamente sola - la que nutría esas relaciones, o que en realidad me ‘usaban’ para vaciar sus “descargas”, sin crecer en nada de lo que yo les proponía o mostraba. El resultado: años de estar en el “mismo” lugar -sin movernos- con estas personas. Siempre la misma problemática, sin remedio y en ciclo continuo. Entonces, decidí que ayudaría a toda persona que buscara mi apoyo, en la línea del «Crecimiento y la Integración» humana, pero que ese espacio tiene un nuevo marco y valor: la consulta psicológica, donde pueda haber “reciprocidad” de algún tipo.

5. En mi hogar doy espacio pleno a la inocencia. Al comienzo, cuando nos cambiamos de departamento, en la alegría del “nuevo hogar” - que a nosotros nos parece hermoso - invitamos a mucha gente. Hoy somos, profundamente, cuidadosos respecto de quién nos visita. Entendemos que es nuestro espacio “Sagrado” y sólo quiénes honran nuestra inocencia y sentimos que, verdaderamente, disfrutan de nuestros logros, avances y felicidad; son invitados y bienvenidos. Y como dejé de hacer ‘psicoterapia gratis a las amistades’, estas visitas, naturalmente, se fueron retirando. De este modo, sólo vienen nuestras “personas favoritas” con las cuales disfrutamos de la PRESENCIA mutua.

6. Desarrollo mi práctica profesional en un contexto que me permita jugar, explorar y experimentar como cuando “niña”. En mi caso, desarrollo la psicología y el arte, que integro en OBRA ABIERTA. Desde la Consulta psicológica disfruto mucho a mis pacientes: sus descubrimientos, interrogantes, avances y retrocesos para un avance mayor, la disciplina que cada uno escoge para su crecimiento: es ¡realmente maravilloso! En el Arte, a la vez, cada vez me abro más a todas las posibilidades de los SIGNOS. Van surgiendo propuestas que me entusiasman y se van realizando viejos sueños. Y, en esta integración del arte y la psicología, que es OBRA ABIERTA: siento que es mi

“ejercicio” más consciente de entrega y aprendizaje, porque es condensado y mediante la Galería Editorial puedo llegar a un público mayor. En la escritura crezco. Cada día descubro algo nuevo y su lenguaje - como los SIGNOS - me permite jugar, explorar y experimentar, como cuando niña en mis primeros “Diarios de vida”.

7. Hago el ensayo conciente, cada vez, de vincularme con el otro desde la inocencia; desde la ternura, el entusiasmo y la dulzura. Siempre lo “elijo”. Siempre elijo ser amorosa, delicada, cariñosa. Muchas veces saludo a la gente en la calle, el supermercado, tiendas de todo tipo. Cuando me llaman por teléfono, siempre soy amable, al igual que cuando escribo un mensaje. El amor se “elige” a cada instante. Esta es la verdadera práctica del amor. No sabemos por lo que está pasando la otra persona. La ‘gentileza’ trasciende el ser educado: es un acto de respeto por el alma y el proceso del otro.

8. Me ejercito en tomar las decisiones y dirigir mis actos desde la intuición y las corazonadas. Por lo tanto, me ocupo de regular la “ansiedad” que implica actuar de modo impulsivo y no esperar el momento propicio: en un contexto de la vida, en que la mayoría de las cosas se “resuelven por sí mismas”. Entonces, hago una “pausa”,

me detengo y evalúo si es el momento de actuar o no. Otras veces, la intuición te dice ¡ahora! pero son menos veces. En ésto me ayuda, enormemente, la alimentación sana y ligera, y sus horarios fijos de comida, y las horas de sueño. ¿Por qué? Porque casi no consumo alimentos procesados que disparan la insulina y la ansiedad, además de tener un intestino liviano que procesa la serotonina (la hormona de la felicidad, no del placer). Porque duermo mínimo 8 horas que me hace estar menos cansada cuando la jornada es un poco exigente y porque me di cuenta que cuando estoy muy cansada me da más hambre, siento mayor ansiedad. Es como si el cuerpo me gritara: “¡Por favor, cualquier combustible que estoy exhausto!”. Por lo tanto, cuando descanso y me alimento bien, ando ‘perfecto’. De este modo, la ansiedad tampoco interviene en mis emociones y estados de ánimo, ni decisiones.

9. Cuando me preguntan por algo, no doy ‘explicaciones’ ni racionalizo la respuesta; respondo desde el corazón mediante mi comprensión profunda de lo vivido y desde la elaboración de la experiencia.

Siempre he pensado que, en el borde de lo más particular y profundo de uno mismo, toca, alcanza lo Universal. Que si soy capaz de ‘compenetrarme’ en lo vivido, de conocer las motivaciones últimas de mis actos y los sentimientos verda-

deros implicados en ello, puedo “ver” también al otro. Lo de “no dar explicaciones” lo aprendí en mi exámen de pintura, para mi Titulación: di explicaciones y me reprobaron. Más tarde, lo volví a dar y me titulé con Distinción Máxima. Fue uno de los mayores aprendizajes en la escuela, porque cuando uno da explicaciones, se ubica en una posición inferior al otro. No le debemos explicaciones a nadie. Tan sólo un modo gentil de compartir la experiencia.

10. Aprendo a “elegir” lo cotidiano desde lo que necesito y no desde “el qué dirán”. Un ejemplo, para mí muy claro, es el asunto de la ropa y los zapatos. No tengo tema con la ropa y los zapatos. Si los zapatos me duran 5 años, puedo andar 5 años con ellos. me da igual la moda y el usar lo mismo si sirve aún. Pero estaba la “nube negra” sobre mi cabeza: “Como soy psicóloga, los pacientes siempre me deben ver vestida distinta”. Mandé todo ¡a la punta del cerro! Resolví que utilizaría 5 vestidos iguales, pero de diferente color en otoño-invierno y otros cinco en primavera-verano. Y cambiaría el collar y los pañuelos. Hice esta “negociación” que me dejó tranquila. Lo mismo con nuestra alimentación. Lo mismo con el tipo hogar y vida que llevamos. Con Arturo lo que más nos gusta es crear. Acomodamos la vida para que eso tenga prioridad y nos “simplificamos” en todo el resto de las cosas y asuntos.

11. Busco potenciar el espacio de ‘intimidad’, con los nuestros, desde la ternura y creando experiencias en las que podamos habitar la armonía. Esto ocurre, en especial, cuando invitamos a mis padres, la familia o los amigos. Me ocupo de cocinarles rico, de tener la mesa puesta de forma bonita, de atenderlos bien con las cosas que disfrutan y crear el silencio - el “contexto afectivo” - para compartir en un diálogo más profundo y genuino. Y, por supuesto, ¡celebrar! Pero esto lo hacemos, solamente, con los seres más significativos.

12. Me “desprendo” del mundo para, realmente, abrazarlo. No necesito al mundo, pero me realiza colaborar con él. ¿A qué me refiero? Estoy aprendiendo a amar libremente. Sólo se ama de esta forma cuando no necesitas al otro. Hay, sí, un nivel más profundo que a veces se construye con los hijos y, excepcionalmente, con la pareja en que ambos son “uno”. Les voy a dar un ejemplo, cuando Arturo anda muy cansado, yo también me canso muchísimo porque existe un “campo etéreo común” entre nosotros. Pero es la excepcionalidad. Amar implica reciprocidad y también libertad, no necesitar al otro, estar con el otro por el puro placer de disfrutarlo. Por eso, trabajo en no necesitar al otro. Y cuando estoy con el otro: gozarlo y regalárselo. A su vez, no necesitar el mundo para la propia realización es un

profundo signo de libertad, pero cuando se vive, lo que uno más desea es colaborar con la «realización de la Humanidad». De su retorno a sí misma.

13. Hice un trabajo profundo de comprensión, reconciliación y “liberación” de vínculos significativos del pasado. En algún momento me di cuenta que siempre estaba “empujando” a otros a crecer y que, en realidad, eran muy pocos los que de verdad lo buscaban y querían. Porque crecer implica atravesar el miedo y el dolor, madurar afectivamente, y no es fácil porque si lo haces descubres que llega un minuto en que “necesitas más” de la relaciones y son pocos los vínculos que dan la anchura. La mayoría prefiere quedarse con el “choclón” creyendo que con eso compensa su propia vivencia de soledad. A mí ya no me basta con escuchar una y otra vez la misma historia. Quiero vínculos, también, con los que poder «crecer». Entonces, el campo de la relaciones humanas disminuye muchísimo pero, aún así, tu vida es más rica y plena que antes.

14. Ahondo más y más en mi Propósito. El proceso del desarrollo de la conciencia sobre “uno mismo” es infinito y necesario para nuestro retorno a la inocencia, por el desprendimiento que implica. Por lo tanto, el proceso de conciencia sobre la Humanidad también lo es. La “Verdad”

sobre los asuntos de la vida posee innumerables capas. Es ‘Sabiduría’ no quedarse en una capa y saber que hay más. En paralelo a ello, voy tomando conciencia también sobre mi Propósito, que nació de lo que más “necesité vivir” y no lo obtuve. Venimos a entregar lo que nos hizo falta - dice Jodorowsky - y estoy muy deacuerdo con él. Nuestro Propósito, también, tiene capas. La vida es una eterna “veladura” que ir quitando. Por eso es tan apasionante, conmovedora, misteriosa y entrañable. He leído el TAO más de 100 veces y nunca dejo de aprender de él. Lo mismo ocurre cuando una persona es profunda, cuando un Propósito es profundo, cuando un acontecer es profundo. Resulta, verdaderamente, fascinante vivir de este modo: quitando velos, uno a uno. Por eso, OBRA ABIERTA está en suspenso siempre y “receptiva” a lo que pueda venir. Anhele que cada libro sea más inspirador que el anterior.

15. Organizo mi vida en función de mi “Propósito” para una entrega más profunda. Hace pocos días sintetice la misión de OBRA ABIERTA. Escribí: « La misión de OBRA ABIERTA es desarrollar el potencial psicológico, creativo y espiritual de la Humanidad; su Integración, para el retorno a la Gran Armonía. » Esta misión abrevia mi Propósito en la vida, tanto como lo que desarrollo con los SIGNOS, como con la consulta psicológica y la escritura

en la Editorial. Me ha costado 25 años escribir este texto. Ha sido un logro poder redactarlo porque de fondo, lo no dicho, la “motivación profunda” es la invitación del TAO: a «nutrir y unir» a la Humanidad. OBRA ABIERTA es mi forma de nutrir y unir, mediante la invitación a su «Integración», que permite su “Retorno”. Para volver a habitar desde nuestra inocencia y armonía.

Isa Motta Arata

« *Retorno a la inocencia* »
(9.09 x 9.09) cm



X Una mirada desde la Psicología Taoísta al “Desnudo”.

Desde la Psicología Taoísta, el “Desnudo” (sea consciente o inconsciente; de cualquier manera se ha ‘elegido’) da cuenta de una “psiquis” humana que se ha liberado de su dependencia del mundo social, porque ha priorizado por realizar su «esencia». Este acto de suma *“rebeldía” y libertad*, implica tomar distancia de los otros, de forma amorosa, para volver la mirada hacia “sí mismo”, hacia adentro, y no al exterior. Obliga a desarrollar, por lo tanto, gran madurez afectiva y la resiliencia, porque hay que administrar los sentimientos de soledad, crítica (crueldad) e incompreensión que los otros depositan y proyectan en uno. Se trata de un tránsito difícil en que, lo más probable si no se está acompañado por alguien o un psicoterapeuta que lo haya vivido, se experimenten varias crisis. Sin embargo, una vez madurado el proceso, el sentimiento de plenitud y realización que se vive confirma cómo todo lo transitado tuvo profundo «Sentido». Ahora, se está en paz con uno mismo y la humanidad; y realizando su Propósito.

- *¿Cómo llamar a este proceso desde la Psicología Taoísta y cómo reconocerlo?*

Este proceso, cuando se vive en completud y con toda la profundidad que requiere, se llama: “Proceso de INTEGRACIÓN” o de Crecimiento humano. Su desarrollo lo abordo en totalidad en el libro: “*El Proceso de Integración*” (2025). Lo que aquí interesa recordar de él, es que crecer requiere tomar distancia del otro para reconocer nuestros propios atributos, habilidades y “dones”, y en profundidad nuestro «Propósito». Si bien, parece que la “integración” en su evolución “suma y suma”, se trata de un sumar para «restar»: para quedarnos con lo esencial. Con aquello que, verdaderamente, nos constituye a diferencia del otro, y nos permite identificar “*lo propio*”. Siempre pongo el mismo ejemplo que es muy práctico y claro: el “Proceso de INTEGRACIÓN”, en uno, funciona del mismo modo que aquella persona que leyó 10 libros y que en el libro 11 descubre la “síntesis” de todo lo anterior. Entonces, ¿*qué hace?* Pues se queda sólo con el libro 11. Ese es el efecto del TAO en nosotros y es el mismo “*modus operandis*” del “Proceso de INTEGRACIÓN”. En el fondo, desde una dimensión poética podríamos decir que, el “Proceso de INTEGRACIÓN” nos lleva a alcanzar nuestro “Desnudo” y desarrollar el coraje de vivirlo felices y ¡libres!

Reconocemos el “Proceso de INTEGRACIÓN”, nuestro Crecimiento que culmina en el “Desnudo” realizado en

nosotros, cuando vivimos en paz ‘*en medio*’ del mundo. No, aparte del mundo, sino cuando colaboramos con la Humanidad en su «Crecimiento y Desarrollo». Cuando habitamos en “Armonía” con todo y todos. Cuando nos sentimos plenos y realizados, desplegando cada día nuestra creatividad, nuestra esencia, nuestra alma - ‘actualizada’ (porque siempre seguimos creciendo y cambiando) - y aportando a los demás desde nuestros más profundos “dones”, significados y «Sentido».

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *El Proceso de Integración* »
(9.09 x 9.09) cm



XI Palabras de cierre.

Desde el alma (no desde el ego: nuestra falsa personalidad), no hay proyecto más ambicioso, desafiante e increíble que habitar el mundo desde nuestra inocencia y Dimensión Receptiva. Desde nuestra «Dimensión Sagrada». Desde nuestro “Desnudo”. Y, a la vez, descubrir nuestro Propósito para encontrar el “lugar” en el mundo que nos corresponde habitar, colaborando comprometidamente con la Humanidad. Porque existir desde nuestra inocencia y Dimensión Receptiva es recordarle al mundo su «Origen» y aquel “Paraíso perdido” que pueden recuperar. Las personas, por lo tanto, que viven su «Dimensión Sagrada» son la constatación de la posibilidad de “Transformación del Mundo”, del Cambio posible. Y no hay nada más significativo, para estas personas “Desnudas”, que ser “símbolo” de la Transformación y la Renovación humana. Son el “testimonio” de que el Cambio, en algún sentido, ya es. Su PRESENCIA es siempre el recuerdo para otros de que “lo imposible es posible”. Hace muchos años escribí: “Para la POESÍA nada es imposible”.

La consulta de Psicología Taoísta, OBRA ABIERTA & SIGNOS están dedicados, en plenitud, a acompañar a vivir el propio “Desnudo” de sus lectores y “paz-sintientes” (pacientes, clientes) - como lo llamamos desde la dimensión

poética - o como, también, lo nombramos desde la Psicología Taoísta: realizar el Proceso de INTEGRACIÓN o «Crecimiento y Desarrollo» humano. El Propósito es siempre alcanzar la Armonía.

El “lugar” que ocupan en el mundo estas personas, inocentes y receptivas, “Desnudas”, es un espacio que se han “inventado” ellas mismas. Por lo tanto, la invitación final es ésta: “crea lo que sueñas, crea lo que anhelas, crea tu propia «Transformación» sin pedir permiso a nadie”. Me costó mucho titularme de mis dos carreras de Psicología y Arte. Hubo gente que no quería que mis conocimientos y descubrimientos salieran a la “luz”. Ver a una mujer con pensamiento propio y tal libertad fue complicado para varios docentes, tanto hombres como mujeres. Pero, de todos modos, compuse mi propia Obra y construí el tipo de Psicología que me hace sentido. Y, ¿sabes? Nunca he sido tan feliz como en este momento en mi vida, y sé que los próximos meses me traerán mayor realización porque observo como mi alma se despliega día a día. Estoy inmersa en lo creativo. Encontré mi modo de seguir creciendo. Y no lo olvides: aquí estoy para acompañarte.

Mi próximo libro, “Lo Receptivo es la PRESENCIA”

(2026), es interesante porque desplaza toda la poética esencial del “Tao Te king” a los conocimientos de la «Psicología Taoísta». Por lo tanto, es un nuevo libro de “herramientas” para el despliegue de nuestra psiquis y creatividad. De este modo, lo tratado aquí es vivencial y poético pero en, “Lo Receptivo es la PRESENCIA”, es desplazado a una traducción al lenguaje del conocimiento psicológico. Sin más, los dejo cordialmente invitados para seguir profundizando en su «INTEGRACIÓN: Desarrollo humano, Crecimiento y Armonía».

Homenaje al Desnudo

Isa Motta Arata

« *Recuperar el Paraíso perdido* »
(9.09 x 9.09) cm



Homenaje al Desnudo
Isa Motta Arata

© del texto e imágenes: Isa Motta Arata
© de la publicación: Galería Editorial Obra Abierta
Diseño de portada y diagramación interior: C53



Editado bajo Licencia Creative Commons

ISBN 978-956-03-0333-2

Galería Editorial Obra Abierta
Santiago de Chile
2026

Homenaje al Desnudo
de Isa Motta Arata
fue publicado por
Galería Editorial Obra Abierta
durante el invierno de 2026

COLECCIONES

Bitácora de viaje

- I. La Caravana
- II. Inicio del viaje
- III. Pazsintientes Infinitos
- IV. Agua Dulce
- V. Océano dorado
- VI. Tabú
- VII. An_dar
- VIII. Camino de Tierra
- IX. Mesura
- X. El viaje de la Vida (Vie)
- XI. Montaña Invertida
- XII. Lluvia. Círculos en el agua
- XIII. ¡Manos a la obra!
- XIV. Retorno de Venus
- XV. El Encuentro
- XVI. Cuando el Abismo baila
- XVII. Nubes de mar
- XVIII. Refugio atrás
- XIX. La Transformación del mundo
- XX. Existir desde la Realización
- XXI. Componer el Silencio
- XXII. A_Mar
- XXIII. The Secret Garden
- XXIV. La Alquimista espiritual
- XXV. A mar abierto
- XXVI. Armonía
- XXVII. La Danza Insondable
- XXVIII. Perpetuo Amanecer
- XXIX. El mundo cubierto de polen

Ψ Alquimia

- Psicología, Arte & Tao
- Psicología Taoísta
- Herramientas para Transitar
- Herramientas para Trascender
- Diseño del Despliegue del Alma
- Herramientas para Retornar
- El Proceso de Integración
- Lo Receptivo es la PRESENCIA

Poesía & Ensayo

- Identidad Infinita
- Cuando el pozo es el mar
- en Tí, el paisaje, Todo
- Homenaje al Desnudo
- Lo pequeño • Sublime
- Religare | religión y política
- Cuando crecer es mermar
- Lo simple • Plenitud

Obra poética visual

- Lo nuestro (1970 - 2023)
- Catálogo de Obra
- SIGNOS (2001 -)
- Obra_comentada
- La Danza de los SIGNOS
- Oda al Color
- Historia del Color
- Lo nuestro (1970 - 2027)

Este ensayo-poético, **Homenaje al Desnudo**, es un testimonio y, a la vez, una confesión de Motta. En él realiza un diagnóstico respecto de lo vivido, donde reflexiona sobre cómo ha sido el proceso de “retornar” y las vivencias que la han nutrido del «Gran Viaje» de la poesía. De fondo, se siente agradecida por intentar despejar “*miedos contruídos*” que pretenden *nublar* aquella que es la «verdadera Realización» para dejarnos varados en la “otra orilla” - como describe en su obra. Motta piensa que ¡nuestra plenitud requiere que podamos existir Desnudos! Que es la única forma de vivir realizados. Que lo demás, son solo “sustitutos” *materiales, sociales, culturales, políticos y religiosos*. Por lo tanto, siente que se hace necesario desarrollar el coraje para tomar consciencia de “*Quiénes somos*” - a nivel del corazón y del alma - y “entrenarnos” en aprender a habitar el mundo desde nuestra «esencia» receptiva e inocente en armonía.



GALERIA OBRA ABIERTA